الطاقة الإيجابية

مفتاح نجاحك

إعداد

محمد عبد الفتاح صادق

الكتاب:الطاقة الإيجابية مفتاح نجاحك

الكاتب:مُحَّد عبد الفتاح صادق

الطبعة: ٢٠١٩

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

صادق، عبد الفتاح، مُحَّد

الطاقة الإيجابية مفتاح نجاحك/ مُحَّد عبد الفتاح صادق

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٠٨ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولى:٨ – ٨٦٧ – ٤٤٦– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع :٢١١٩٦ / ٢٠١٨

الطاقة الإيجابية مفتاح نجاحك





إهداء

إلى أمي.. سر نجاحي وسبب حياتي

أهدي إليها باقة حب وعرفان لكل ما قدمت من عطاء

المؤلف

مقدمة

هل حقًا توجد مفاتيح للنجاح؟

يقول خبراء التنمية البشرية نعم، ويؤكد على قولهم علماء النفس، والحقيقة أنها فعلًا موجودة تلك المفاتيح السحرية، لكنها مخبوءة داخل النفس البشرية شديدة التعقيد، ولا يفلح في إخراجها والإفادة منها إلا من بذل جهدًا في ترويض نفسه، ومن أتقن عمله وحدد هدفه وأخلص نيته.

المسألة إذن ليست (روشتة) مضمونة النجاح، ولا هي دواء سحري يتناوله الانسان فينجح، بل هي جهد ودأب ومثابرة ومكابدة، وأيضًا توفيق من الله لمن أحسن العمل. يجب أن يؤمن المرء بذلك، ويجب أن يعرف أن الإيمان والنجاح في الحياة عنصران لا يمكن الاستغناء بأحدهما عن الآخر؛ فبدون الإيمان يبقى كل شيء بلا معنى، ولا إيمان بدون عمل؛ لأن الإيمان هو ما وقر في القلب وصدقه العمل، وإذا عملت بجد فلا بد أن تصل إلى النجاح، وبذلك نرى أن الإيمان والنجاح حليفان، ولا يمكن أن ينفصلا؛ فالإيمان هو الجزء الأهم في كل القواعد التي تؤدي إلى النجاح.

وقد كتب خبراء التنمية البشرية كثيرًا عن مفاتيح النجاح تلك، وراحوا يحصون أنواعًا وأعدادًا منها، لكن الكتاب الذي نقدمه اليوم عزيزي القارئ، وهو (الطاقة الإيجابية مفتاح نجاحك)، دمجها معًا في مفتاح

رئيس أو (ماستر كاي) هو الطاقة الإيجابية. فكل المفاتيح التي يمكن ذكرها يمثل كل واحد منها أحد جوانب تلك الطاقة الخلاقة.

ما هي الطاقة الإيجابية؟

الطاقة الإيجابية بحسب المختصين هي قوة الحياة الموجودة داخل خلايا الإنسان، حيث يحيط بالخلية حقل مغناطيسي يشكل هالة من الطاقة التي تحرك سلوكنا ومشاعرنا وأجسامنا. فالطاقة الإيجابية هي ذلك الشعور أو المزاج الذي يميز الشخص عن غيره، فالغالب من المزاج هو ما يوصف به الإنسان، فإن قيل عنه إنه إيجابي فالغالب على مزاجه الإيجابية، والعكس صحيح، فكل فرد منا يحمل بداخله طاقتين واحدة إيجابية والأخرى سلبية، والغالبة منهما هي التي تعكس مشاعره وسلوكه، ولو كان يمتلك حصرًا طاقة سلبية لما استطاع العيش تمامًا، فمعدل الطاقة بداخل كل منا هي التي تحركنا، فعلى سبيل المثال قد نجد أشخاصًا غير مؤهلين علميًا لتحمل عبء وظيفة ما، ولكنهم يجدون فرصتهم فيها؛ لأن الفرص تبحث عنهم، كونهم يغلبون طاقتهم الإيجابية، بينما نجد أحدهم امتلك كل المعارف الخاصة بتلك الوظيفة ولم يوفق فيها. هذا لا يعني عدم أهمية الكفاءات، ولكن يعني أن الطاقة الإيجابية كفاءة عظمى، بينما الطاقة السلبية كفيلة بإهدار كافة المؤهلات والقدرات.

ويذهب المختصون إلى أن الطاقة الكونية بعامة –وليست فقط الطاقة الفردية– مصممة لكي نسير نحو الأفضل ولا يعرقل ذلك أية

عقبات قد تواجه الإنسان. ولعل أبرز مقومات الطاقة الإيجابية هي الثقة بالنفس، العلاقات الناجحة، والشعور بالوفرة المادية والصحية والروحانية، وهذه الأخيرة تعني شعور الفرد بأن هنالك قوة عظمى تهتم بأمره وتشعره بالأمان، بينما نجد أن الشخص الذي يخاف من المرض يصيبه، وبهذا فقد جذب لنفسه طاقة سلبية. هنا يبرز مرة أخرى دور الإيمان في تعزيز الطاقة الإيجابية.

مراكز الطاقة موروثة

قد يعتقد البعض أن الطاقة الإيجابية التي يمتلكها أحدهم هي وليدة ظروفه الحالية الجيدة فقط، لكن الخبراء يؤكدون على أن الإنسان يولد بكم من الطاقة التي تكون مترسخة بـ(DNA) أي الحمض النووي الخاص به، فمنذ أن حملت به أمه تشكلت لديه خلايا الطاقة، فولد ومعه طاقته، ليس ذلك فقط، بل يتشكل جزء منها حتى عمر سبع سنوات، فمراكز الطاقة تتطور مع نموه، ولذلك نركز على إيجابية تعامل الوالدين والمحيطين ببيئة الطفل خلال مرحلة طفولته، ومنذ اللحظة التي حملت به أمه تكون قد تشكلت لدى الطفل طاقة إيجابية للوجود في العالم، وحتى حين يرفض طلبه لشيء ما فإن تبرير الرفض بشكل إيجابي سيعزز من إيجابيته، والتعامل معه بالنظر إلى عينيه، وتربيته بحب وتعريفه بحقوقه وواجباته، وغير ذلك الكثير مما يشكل طاقة إيجابية بداخله.

لكن هذا ليس كل شيء، فالإيجابية يمكن أن تزرع في الشخص إذا ما كان لديه الرغبة والاستعداد والإرادة، فالطاقة قابلة للبرمجة من جديد،

ويمكن ذلك من خلال عدد من الطرق، من بينها ترديد جمل معينة ذات صدى إيجابي، وخلال فترة تختلف من شخص لآخر، وقد تكون لثلاثة أسابيع أو لشهر حتى يبدأ العقل الباطن بقبول المعتقدات الجديدة، ويبدأ بالتوجيه السلوكي الذي يقود الإنسان إلى النجاح.

فكل ما حولنا يؤثر في طاقتنا يسمى بقانون الجذب الإيجابي، وهو الشيء الذي نركز عليه وما نمنحه انتباهنا فنجذبه إلينا، وهذا ينطبق على ما نحبه وعلى ما نكرهه، حيث نستخدم طاقتنا الإيجابية في جذب ما نحب، وبالتالي نحصد النجاح. ومن ذلك ما يحيط بنا، والأرض التي نمشي عليها، فهي متناغمة مع أجسامنا التي خلقت منها، لذلك علينا أن نحيط أنفسنا بالنباتات الطبيعية والحصى، والتهوية وأشعة الشمس، ونقلل قدر الإمكان من كل ما هو صناعي مثل النباتات الصناعية التي تقف عندها الطاقة.

علامات الطاقة

هذا وترتبط لغة الجسد ارتباطًا وثيقًا بالعقل وبكوننا سلبيين أو إيجابيين، فالسلبي نجده محني الظهر وعبوسًا ويضع يده على خده، ولذلك فمن يرغب أن يكون إيجابيًا عليه أن يشد ظهره ويرفع رأسه ويبتسم وليس بالضرورة لسبب؛ لارتباط ذلك بهرمونات السعادة في جسمه. والابتعاد عن النوايا العشوائية، واحدة كذلك من الأشياء التي يجب التخلي عنها للوصول للإيجابية، فيجب أن تكون الأهداف واضحة لليوم التالي من الصباح للمساء بكتابتها. وأخيرًا تأتي الطاقة الروحانية، وهي التواصل مع الله والإيمان بأن هنالك قوة كبيرة تشعر الفرد بالاطمئنان، وبأن الحياة

تبتسم له لا محالة، فلكل إنسان طاقة إيجابية، إن أطلقها باتجاه شخص ما يحدث التقارب كالصداقة والحب، وإن أطلقها باتجاه موضوع أو عمل ما يحدث النجاح والإبداع.

وكما يوجد طاقة إيجابية يوجد أيضًا نقيضها وهو الطاقة السلبية، تسبب البغض والكراهية، كما تسبب الفشل، تلك الطاقات في الإنسان هي خليط من موروث ثقافي فكري ونفسي، كما أنها تتفاعل وتتغذى على مشاعرنا وبنفس الوقت تغذي مشاعرنا؛ لذا يجب النظر لها كأنها إنسان وهمي مرافق لنا لا يراه أي منا، ولكنه يتحكم في تصرفاتنا، فالإنسان الناجح هو من يتحكم فيها بدلًا من أن تتحكم هي فيه، علينا أن نغذي الطاقة الإيجابية بتعلم كيفية التفاؤل وحب العمل وحب الخير وحسن الظن، ومقاومة الطاقة السلبية بأن نحجمها، ولا نطلق لها العنان لتوسوس لنا وتشوه أفكارنا بسوء الظن بالناس أو بزعزعة الثقة بالنفس.

الطاقة السلبية

يعبر مصطلح الطاقة السلبية عن المشاعر السلبية والعادات التي يمارسها البعض، والتي بدورها تؤثر في المحيطين بهم بصورة سيئة، ومن الممكن كذلك أن تتسبب هذه المشاعر التي يطلقونها في إحباط الآخرين وتراجعهم، ومثل هؤلاء الأشخاص ذوي الطاقة السلبية موجودون في كل مكان، مما يجعل التأثر بتلك الطاقة التي ينشرونها أمرًا لا بد منه، ومن غير الممكن عدم التأثر بطاقتهم السلبية إلا في حال معرفة كيفية التعامل معها.

وتعرف الطاقة السلبية بأنها المظاهر السلبية وما يرافقها من آثار نفسية واجتماعية واقتصادية وغيرها، والتي تؤثر سلبًا على حياة الشخص، وهي أيضًا لا تقف عند حدود شخص معين بل تؤثر على كافة العلاقات بينه وبين الناس، بل لها القدرة على اجتياح الأشخاص المحيطين فتصبح السلبية سمة عامة من سمات المجتمع، والطاقة السلبية تشبه في عملها عمل الشيطان، إن تحكمت في الإنسان فإنها تفسد أفكاره، فتصبح نظرته للحياة والأشخاص المحيطين به سلبية، فقد يحسد ويكره ويحقد، قد يفقد ثقته بنفسه ويحكم على نفسه بالفشل قبل المحاولة، قد يفقد التفاؤل ويتعلم التشاؤم، وكلما انطلق أكثر في تلك المشاعر كلما غذى طاقته السلبية، وكلما تحكمت هي به أكثر.

لذا يجب أن نبتعد عن الأشخاص المكللين بالطاقة السلبية، فهي وإن كانت شيئًا غير قابل للقياس العلمي، فهي شيء معدٍ كالأمراض، تقرب من المتفائلين الناجحين ترى المستقبل أجمل، وقد ضرب النبي مُحَمَّد (صلى الله عليه وسلم) مثلًا لتأثير الرفقة والمجالسة في حياة الإنسان وفكره ومنهجه وسلوكه فيما روي عنه، حيث قال رسول الله (ﷺ): "إِنَّمَا مَثَلُ الجَلِيسِ الصَّالِحِ والجَلِيسِ السّوءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إمَّا أنْ يُحْذِيَكَ وَإِمَّا أنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الكِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً".

من هنا يمكن أن نقول بأن مفتاح السعادة قد يكون أمامنا ولا نراه، وقد يكون بداخلنا ولا نشعر به، فقط عليك عزيزي القارىء لكي تنجح أن تثق بنفسك، عليك أن تكون متسامحًا مع الآخرين وأن تغفر لهم هفواتهم، عليك أن تتصالح مع ذاتك، وأن تحب عملك كي تنجح وتبدع، عليك برسم الأمل في نفسك، عليك أن تنظر للمستقبل بتفاؤل وترسم طريقًا من الطموح، فإن فعلت ذلك امتلكت أهم مفاتيح النجاح، وهو الطاقة الإيجابية التي يدعو الكتاب إلى تعزيزها.

المؤلف

نحو حياة ناجحة

يقول الدكتور يوستاس تشسر الطبيب والعالم النفساني: "لعل الكفاح والصراع في سبيل المال لم يسبق أن بلغ من الحدة والشدة في أي عصر من العصور مثل الذي بلغه في عصرنا. إن غريزة الاقتناء وحب الإثراء شيء فطري في الإنسان، ولكن القيم الخلقية والعقائد والتقاليد كانت حافظة لجلالها وقدسيتها، وكان أكثر الناس يضعونها في مرتبة أسمى من مرتبة المال، فلا يضحون بها أو يخرجون عليها مهما قويت عوامل الإغراء أو بلغ بهم العوز".

وقد كانت فلسفة الشرق تنزع دائمًا إلى المغالاة في تقديس النواحي الروحية وعدم الاهتمام بالماديات الدنيوية، حتى جاءت حضارة الغرب تتغلغل وتنتشر في جميع البلدان حاملة معها التبشير بتقديس المادة ووضعها فوق كل اعتبار.

ولا شك في أن فلسفة الزهد وعدم المبالاة بمطالب الحياة ضارة بالفرد والمجتمع، فهذه الفلسفة هي التي أدت إلى شل الإنتاج عند بعض الشعوب، بل جعلتهم يموتون موتًا بطيئًا وهم مستكينون راضون لا يفكرون في إصلاح حالهم أو تحسين بيئتهم وظروفهم ورفع مستوى معيشتهم. ولا

ريب أيضًا في أن الإسراف في تقديس المطامع المادية وعبادة المال، من أهم عوامل الشقاء للفرد والأسرة والمجتمع، بل هو مبعث أغلب المشاكل الخطيرة التي يعانيها العالم اليوم، والتي قد تؤدي به إلى حرب ضروس تقضي على المدنية الغربية التي أنجبت هذه الفلسفة المادية اللعينة، وهبطت بالإنسان إلى درك قريب من الحيوانية.

الطريق الوسط

إن الاندفاع في أحد هذين الاتجاهين لا يمكن أن يؤدي إلى ما نهدف إليه من الحياة، فطريق النجاح الحق هو طريق وسط يقع بينهما.

إن الفقر لعنة تذبل البدن وتبلد العقل وتذل النفس، والمال لا يفيد في التحرر من نير القلق فحسب، ولكنه يتيح الفرصة أمام المرء للنضوج والسمو والاستمتاع بالمساهمة في الخدمات الاجتماعية. ولكنا نرى من جهة أخرى، أن من يولد وفي فمه ملعقة من ذهب وحوله أكداس الذهب، فلا يطلب منه أن يبذل أدنى جهد لكي يعيش، يلقى عناء كبيرًا في سبيل نمو شخصيته ونضوج عواطفه. فكما أن نمو العضلات يستلزم المران والحركة وبذل الجهد، وسلامة الأسنان تستلزم طحن الأشياء الصلبة الجافة، كذلك نمو الشخصية يستلزم مواجهة الصعاب والتمرس بالمسؤوليات. وهذا النمو الذي يتضمن تهذيب الغرائز وسهولة التحكم فيها، وتنمية حاسة الحكم الصحيح على الأشياء= لازم للمرء؛ لا للقيام بواجباته ومسؤولياته في البيت والعمل فحسب، وإنما ليواجه الطوارئ والمفاجآت والأزمات التي لا بد له من لقائها من حين لآخر، ما بقي على

وجه الأرض؛ لذلك كان من أوجب الواجبات أن نعد أنفسنا إعدادًا كاملًا؛ لا لمواجهة المطالب الحاضرة فحسب، وإنما لما هو أبعد من ذلك.

مقياس النجاح الحقيقي

إن مقياس النجاح الحقيقي للمرء، ليس فيما يبلغه دخله من عمله أو مقدار رصيده في المصارف، وما يملك من أطيان وعمائر؛ لأن عنصر الحظ يلعب دورًا هامًا في كسب المال، كما أنه قد يكون على حساب الشرف والكرامة والأخلاق. وإنما مقياس النجاح يتوقف على درجة استغلال المرء لمواهبه ومدى إفادته من الفرص وتغلبه على ما يصادفه من متاعب وعقبات. إن كثيرين من رجال الأعمال الذين تحسدهم وتعجب لما أحرزوه من تقدم ونجاح في أعمالهم، أشقياء أبعد ما يكونون عن السعادة وسلام النفس؛ لأنهم ركزوا كل جهودهم واختصوا بكل أوقاتهم ناحية واحدة وتركوا النواحي الأخرى. ومثل هؤلاء كمثل (دينامو) تشابكت السلوك المتصلة به، فلم يعد إنتاجه الوافر من الكهرباء يضيء سوى مصباح واحد، فهم يحسون بمرارة الحرمان والخيبة في نواحي الحياة الهامة الأخرى.

وعلى النقيض من ذلك، يندر أن تجد شخصًا نجح نجاحًا كبيرًا في حياته كزوج أو والد أو مواطن أو إنسان، قد فشل فشلًا ذريعًا في جميع ميادين الحياة الأخرى. والسبب في ذلك أن النجاح في هذه النواحي يستلزم كثيرًا من الصفات التي تعزز النجاح في ميادين العمل، فالشخص الذي ينجح في حياته الزوجية، لا بد أنه قد نجح في تنمية شخصيته وفهم

نفسه وعرف كيف يتحكم فيها، وهو حري أن ينجح كوالد، وما لم تعاكسه الظروف يغلب أن ينجح كإنسان.

ولكي نعيش كما ينبغي لا يكفي أن نعيش لأنفسنا، وإنما يجب أن نعيش في انسجام مع البشرية التي نحن جزء منها. فلو أن الإنسان كان جسمًا فحسب، لكفانا من الحياة الناجحة المحافظة على ذلك الجسم وإمتاعه، بغض النظر عمن يعيشون معنا وحولنا. ولو كان جسمًا وعقلًا فحسب، لكانت الحياة الناجحة هي العناية بهما ومراعاة الانسجام بينهما بغض النظر عن جميع الاعتبارات الأخرى، ولو كان جسمًا وعقلًا وروحًا فحسب، لما استلزمت منا الحياة الناجحة سوى المحافظة على سلامة الجسم والعقل والروح. ولكن الإنسان شيء أكبر من هذا، فهو جسم وعقل وروح داخل الجسم الأعظم والعقل الأعظم والروح الأعظم للجنس البشري كله، لا الأحياء منهم فحسب ولكن الذين عاشوا من قبل والذين سيعيشون من بعد.

وأول ما نفعله في هذا الصدد أن نوفر الانسجام بين الجسم والعقل والروح ونوزع اهتمامنا بها ورعايتنا لها بالعدل والقسطاس، فإن إهمال إحدى هذه القوى الثلاثة أو كبتها سيؤدي إلى صراع نفسي يظهر بصور شتى. فالذين يهملون الجانب الروحي كي يوزعوا كل جهودهم على الناحيتين الجسمية والذهنية، يحسون بشقاء داخلي ونوبات من عدم الرضا يعجزون عن فهم أسبابها، والذين يهملون تغذية عقولهم تنحرف طاقتهم

الذهنية إلى سبل الشر، وإذا أهملوا حق أبدانهم عليهم انتقمت منهم أبدانهم بمئات الصور المرضية المعروفة.

مبادئ يجب أن تعرف:

ونوجز ما ينبغي أن يراعيه المرء لتقوية جانبه الروحي فيما يلي:

- يجب أن نواجه الحقائق التي تتصل بعاداتنا وسلوكنا وتصرفاتنا بصراحة وحزم.
- يجب تجنب الحكم على الآخرين ونقدهم، طالما كنا لا نستطيع أن نعرف ظروفهم الداخلية.
- ينبغي أن نقدس العقيدة التي نؤمن بها، ولنحرص دوامًا على اتباع ما تمليه علينا وتوحي به تعاليمها إلينا في جميع سلوكنا وتصرفاتنا، على أن لا نحاول أن نفرضها فرضًا على الآخرين.
- لنذكر دائمًا أنه ينبغي أن لا نحيد عن مثلنا العليا في الأعمال الصغيرة التي نؤديها كل يوم، كما ينبغي أن تمتزج نواحي الإحسان والعطف بحياتنا، فلا نقصرها على ناحية واحدة أو مواسم معينة.
- يجب أن نبتعد عن الزهو والغرور؛ فإنه لا يشل الجانب الذهني في الإنسان ويوقف نموه أكثر من زهوه وغروره. فإذا كنت تحس بأنك أرقى تفكيرًا وأكثر ذكاء من رفاقك ومعاشريك، فيحسن أن تذكر

نفسك دوامًا بأن أذكى بني البشر ما يزالون يقفون حتى اليوم حيارى يجهلون كيف يفسرون الكثير من حقائق الكون.

- ثق بنفسك على الدوام. وإذا كنت أضعف ذكاء من مخالطيك، وجب أن تفتش في داخلك عن صفات حسنة تبعثك على التشجيع، وستجد عندك ما يوازن هذا النقص ويعيد إليك الثقة. فمن نعم الله على الإنسان، أنه حيث يوجد عجز من ناحية، توجد عوامل أخرى تعوض هذا العجز من نواحٍ أخرى.

- حدد أهدافك؛ فالحياة الناجحة تستلزم تحديد الأهداف التي تشبع مطالب الطبيعة البشرية ذات الشعب الثلاث: الجسم والعقل والروح، على أن يطبقها كل حسب ظروفه وإمكانياته.

وهذه الأهداف لا تخرج عما يلي:

١- السعي إلى الظفر بالنجاح في الحياة العملية بدرجة جيد، ولا ضرورة لدرجة جيد جدًا أو ممتاز. والنجاح هنا يستلزم الاستغلال الكامل لطاقة المرء الطبيعية، وعدم الحيلولة دون تطورها ونموها الطبيعي.

٢- التهيؤ للحياة الزوجية وإنجاب الأولاد.

٣- محاولة فهم العالم الذي نعيش فيه، وإدراك الرسالة الملقاة على عاتقنا.

فبتحقيق هذه الأهداف الثلاث نرضي الجسد والعقل والروح، إذا اتخذنا لبلوغها الطرق الصحيحة والوسائل المناسبة. ومن سوء الحظ، أن كثيرين يفوتهم أنه من الضروري المحافظة على التوازن بين هذه المطالب، فتغادرهم السعادة ويحل محلها الشقاء.

حياتك العملية

لكي نظفر بالنجاح المرغوب في حياتنا العملية؛ من الضروري أن نسعى أولًا للتمكن من جميع نواحي العمل الذي تقوم به. ولكن ما لم نعرف كيف نعامل الناس، فإن المهارة الفنية وحدها لن تحقق ما نصبو إليه إلا في نواحي العمل الروتيني. فسواء كنا نشغل وظيفة كبيرة أم صغيرة، فإننا نقضي أكثر وقت عملنا في الاتصال بالناس، وكلما أرضيناهم ونجحنا في اكتساب قلوب أكبر عدد منهم، زاد احتمال نجاحنا في عملنا وحبنا له. ومن المتعذر وضع قواعد ثابتة تصلح لأن تكون دستورًا للتعامل مع جميع الناس في مختلف الظروف والمناسبات، ولكنك تستطيع أن تطمئن إلى نجاحك في التعامل معهم إذا تذكرت دائمًا أنهم بشر مثلك، لهم نفس الغرائز والدوافع التي تكمن وراء الكثير من تصرفاتك وميولك.

نعم إن الحياة تعلمنا الكثير عن وسائل التعامل مع الناس، ولكن مدرسة الحياة قاسية. ولو اعتمدنا على تجاربنا وحدها فإننا قد نصل إلى نتيجة في النهاية، ولكن بعد أن نكون قد فقدنا الكثير من الفرص والكثير من الأصدقاء ودفعنا الثمن غاليًا من سلامنا الداخلي. ولو أننا عرفنا أنفسنا جيدًا، وحرصنا على أن نتصور أنفسنا دائمًا في موضع الذين

نتعامل معهم، وقدرنا ظروفهم، لكسبنا قلوب الكثيرين وذللنا كثيرًا من المشاكل، ولما بقيت انفعالات الناس النفسية كتابًا مغلقًا علينا. والكفاية في العمل إذا اقترنت بالقدرة على التعامل مع الناس ومسايرتهم، تحقق لك حتمًا النجاح (المعقول) المرغوب في عملك.

حياتك الشخصية

ولا يستطيع الإنسان العادي أن يستمتع بالحياة من دون أن يشبع ميله الطبيعي في أن يحب وأن يحبه الناس. نعم إن ثمة شواذ أضرت بهم ظروف طفولتهم فأعجزتهم عن الحب، أو حولت رغباتهم الجنسية إلى نواحٍ غير طبيعية. وهناك ألوف ممن نراهم عاديين في كل شيء، يحملون في نفوسهم آثار أحداث وتجارب خطأ منذ الطفولة، تحول دون استمتاعهم بالسعادة في الحب والزواج.

افحص نفسك جيدًا، وحلل هذه الرواسب النفسية، وحاول أن تطهر نفسك منها قبل أن تقدم على الزواج حتى تستمتع بحياة زوجية هانئة، فتوفيقك في الحياة كزوج من أهم دعائم الحياة الناجحة.

وينبغي أيضًا أن تعرف نفسية الطفل، وأن تعرف أن أخلاق أطفالك وسلوكهم في المستقبل رهن بسلوكك معهم، وبالصورة التي تبدو بها أمامهم في ساعات سرورك وضيقك وألمك. إن إخفاق المرء كأب من أشد المنغصات التي يعانيها كثير من الآباء في مرحلة الشيخوخة، إذ يرون أبناءهم وقد حادوا عن طريق الفضيلة والنجاح بسبب إهمالهم لشؤونهم في

مرحلة الطفولة أو الخطأ في تربيتهم، فيحسون أنهم ارتكبوا جرمًا كبيرًا لا يغتفر. إن الشخص الذي ينطوي على نفسه ويعيش في عزلة عن المجتمع أشبه بخلية مريضة لا تؤدي وظيفتها، فتلحق الاضطراب بتوازن الجسم؛ لأنها تأخذ نصيبها من الغذاء -وربما أضعاف نصيبها- من دون أن تعطي الجسم شيئًا في مقابل ذلك.

إن حالة المجتمع تعكس دائمًا حالة الأفراد الذين يتكون منهم هذا المجتمع، فإن كان الأفراد أنانيين لا يفكرون إلا في أنفسهم، كان المجتمع جدبًا لا حياة فيه، وإن كان التعاون معدومًا بين الأفراد، ظل المجتمع مضطربًا منقسمًا يسوده الشقاء.

ثمة طرق عملية عديدة يستطيع بها الرجال والنساء أن ينفعوا المجتمع الذي يعيشون فيه، بالخدمة العامة والتزام الخلق الفاضل، وتنشئة الجيل الجديد تنشئة طيبة فاضلة. ونحن لسنا في حاجة إلى خلق جيل من الملائكة، ولكنا في أشد الحاجة لتنشئة جيل من الرجال والنساء ليسوا أرقاء لغرائزهم البهيمية، تسيرهم وتوجههم في سلوكهم الشخصي وسلوكهم مع الناس.

***

ملخص من كتاب (الحياة الناجحة) للطبيب وعالم النفس يوستاس تشسر، صدرت الطبعة الأولى منه عام ١٩٥٢.

أنجح الناس أكثرهم استعدادًا للفشل

هل يعد ناجحًا في نظرك كل من استطاع أن يصبح صاحب عمارات ضخمة فخمة، أو صاحب رصيد كبير في المصارف، أو أن يكون رئيسًا للقسم الذي يعمل فيه؟

إذا كان النجاح عندك لا يعدو تحقيق مثل هذه المطامع، فالواقع أنه نجاح ينطوي على الفشل؛ لأن صاحب العمارات سيظل متطلعًا إلى امتلاك عمارات أضخم وأفخم، وصاحب الرصيد الكبير سيظل طامعًا في رصيد أكبر، وكذلك من يبلغ مركز الرياسة في عمله لا يلبث أن يخبو بريق المركز في نظره وتضعف جاذبيته بمضي الأيام!

إن هذا الفهم الخطأ للنجاح ليس –في الغالب– إلا وليد الرغبة في التفوق والسبق ماديًا ومعنويًا. وقد تكون الرغبة في النجاح من الدوافع الطيبة في حياة المرء، ولكنها إذا اتجهت إلى التعالي وحده كانت عاملًا ضارًا هدامًا في حياة صاحبها، أن يكون مثله كمثل الطفل الذي يزدهيه الشعور بالأهمية والعظمة حين يتمكن من سبق رفاقه أثناء الجري أو التفوق عليهم عند القفز.

وكثيرون من الناس يأبون إلا أن يعيشوا في مستوى أعلى مما تتحمله دخولهم ورواتبهم؛ لا لشيء إلا إشباع شهوة التعاظم والتعالي وحب الظهور. ولعل النساء أكثر استعدادًا للاندفاع في هذا الاتجاه، فكم من زوجة حطمت أعصاب زوجها وسببت له عللًا نفسية وجسمية، أو دفعته إلى الاختلاس والتزوير؛ لأنها أرغمته على أن يندمج في أوساط تضطره مسايرتها إلى أن ينفق أضعاف دخله.

إن النجاح الحقيقي يجب أن يكون الشعور به دائمًا غير معلق بشرط. وقد دلت التجارب على أن بلوغ هذا النجاح لا يكون إلا بتوافر صفات ومزايا خاصة، نلخصها فيما يلي:

١- حسن التقدير: وهو يشمل تقدير المرء مواهبه وعيوبه بلا زيادة أو نقصان، مع مواصلة العمل على إنماء المواهب، وإصلاح العيوب. كما يشمل حسن تقديره مواهب الآخرين وعيوبهم ليفيد منها.

٢- الرغبة في إتقان العمل: وليس معنى هذا أن يكون المرء بطيئًا في عمله، بل ينبغي أن يبذل كل ما في وسعه لإتمامه بأسرع ما يستطيع، مع الإتقان والتجويد دون نظر إلى سبقه رفاقه أو تأخره عنهم، فلكل امرئ طاقة محدودة لا يستطيع أن يتعداها، وليس في تعوده المقارنة دائمًا بين أعماله وأعمال زملائه، إلا وقوعه في هوة الزهو والخيلاء إن كان متفوقًا عليهم، أو في هوة اليأس إن كانوا هم المتفوقين، وفي الحالين تضعف همته ويقل إنتاجه.

٣- الأمل الدائم: إن الشخص الناجح لا يخبو أمله؛ لأنه يتفجر من نبع دفين في نفس سليمة خالية من الاضطرابات، لا يتأثر بالظروف المحيطة للشخص، ولا بمدى نجاحه أو فشله في عمل من الأعمال.

٤- خدمة الآخرين: كذلك لا بد لطالب النجاح الحقيقي من أن يساهم دائمًا في خدمة الآخرين، غير ناظر إلى اعترافهم أو عدم اعترافهم بالجميل.

٥- الاستهانة بالفشل: ليس الناجح من تدفعه قوة التنافس إلى الأمام، وإنما هو من يسخر من الفشل، ويعرف كيف ينهض كلما سقط، ليستأنف السير في طريقه بقوة ونشاط، ولو سقط عشرات المرات!

وكثيرًا ما يؤدي العجز عن مواجهة الإخفاق بحسن الصبر ومعاودة الكرة إلى انهيار أعصاب صاحبه، والتجائه إلى إدمان الخمر والمكيفات؛ طلبًا للفرار من مشكلته ولو إلى حين!

أعرف رجلًا في الخامسة والخمسين من عمره، كان مساعدًا لمدير فرع لإحدى الشركات الكبيرة. وخلت فجأة وظيفة المدير، فتوقع أن يحل محله، ولكن مجلس الإدارة الحق بالوظيفة شخصًا أصغر منه. وعجز الرجل عن ترويض نفسه على الرضا بوظيفته، مع أن الفارق بين راتبه وراتب المدير لم يكن كبيرًا، فأدمن شرب الخمر وسرعان ما بدأت آثار إدمانه السيئة في

حياته العائلية، فدب الشقاق بينه وبين زوجته فانفصل عنها بعد حياة هانئة دامت ثلاثين عامًا.

وكانت الشركة قبل هذا الحادث تعده في مقدمة موظفيها الممتازين بالنشاط ودقة النظام، ولكن هذه التجربة البسيطة أثبتت أنه أبعد ما يكون استعدادًا للنجاح؛ لأنه أثبت عجزه عن مواجهة الفشل.

وتدل التجارب على أن هناك علاقة وطيدة بين شدة الإحساس بالإخفاق وبين الاستعداد للإصابة بالأمراض العصبية والنفسية. وقد أجريت اختبارات عدة في معاهد البحوث النفسية لمعرفة مدى مقاومة المرء للصعوبات والمشاكل التي يصادفها. وفي أحد هذه الاختبارات طلب القائمون بها من بعض الأشخاص أن يحلوا مجموعة من المسائل الحسابية تبدأ بمسائل سهلة ثم تتدرج في الصعوبة، بحيث يتعذر حلها إلا بعد تفكير طويل. ثم أخذوا في مراقبة أولئك الأشخاص أثناء قيامهم بحل تلك المسائل؛ لملاحظة تعبيرات وجوههم، وتسجيل التغييرات المختلفة في أمواج أمخاخهم، وسرعة تنفسهم، ونبضهم وضغط الدم عندهم، وإفرازات عرقهم، مستعينين على ذلك بأجهزة كهربائية دقيقة خاصة. فاتضح لهم أن الإخفاق في حل إحدى المسائل كانت تصحبه اضطرابات عاطفية، تختلف باختلاف المخفقين، تبعًا لسهولة المسألة نفسها أو صعوبتها.

وكان من بين الذين أجريت عليهم هذه الاختبارات رجل في السادسة والثلاثين من عمره، كان منذ طفولته يسعى لأن يكون أنجح جميع من

يحيطون به وأشهرهم وأبرزهم. وقد كره الألعاب الرياضية، وكره مدرسته الثانوية حين كان في السنة الثانية بها؛ لأنه تقدم للاشتراك في فريقي كرة القدم وكرة السلة بها، فأدرج مدرس الألعاب اسمه في قائمة اللاعبين الاحتياطيين، لا في مقدمة اللاعبين كما كان يريد!

وبعد أن تخرج في كلية الحقوق، رفض أن يعمل مع أبيه إلا إذا سلمه جميع أعمال مكتبه، كما أبى أن يعمل في أية مؤسسة إلا إذا أعطي وظيفة كبيرة يكون فيها رئيسًا لكثيرين من الموظفين.

ولما بلغ الثامنة والعشرين، مات أبوه تاركًا له أكثر من مئتي ألف جنيه، ولكن هذه الثروة الكبيرة التي ورثها لم تستطع أن تبعث السلام والرضا في نفسه؛ لأن صديقًا له كان قد ورث عن أبيه أضعاف هذا المبلغ!

وقد تجلى اضطراب هذا الشاب وعجزه عن مواجهة الفشل بسرعة خلال التجربة، فحين أخفق في حل إحدى المسائل الحسابية، ارتفع ضغط دمه بسرعة، وازدادت سرعة نبضه وتصبب العرق من بدنه، ولم يلبث أن طلب أن يعفى من التجربة لأنه أصيب بصداع.

والسؤال الذي ينبغي أخيرًا لكل منا أن يوجهه إلى نفسه هو:

"هل أريد أن أكون ناجحًا لأكون أغنى من غيري وأعلى وأشهر؟ أم أريد أن أكون ناجحًا لأن متعتي وسعادتي في هذا النجاح؟".

وإذا كان الجواب بنعم على الشطر الأخير من السؤال، فغالبًا ما يكون ذلك دليلًا على الاستعداد للنجاح والسعادة النفسية معًا في الحياة.

تعلم كيف تنجح ؟!

يقول عالم النفس الشهير كانون: "يفشل بعض الناس –ولا سيما في عصرنا الحديث– في الوصول إلى النجاح الذي يؤهلهم له تعليمهم، وترشحهم له مواهبهم الفطرية. وهؤلاء الفاشلون ينتمون غالبًا إلى طائفة المصابين بآفة واسعة الانتشار في زمننا، وهي آفة شرود الذهن. إن الواحد منهم يختار عمله اختيارًا حسنًا، ولكنه لا يستطيع المضي فيه بنجاح. فإلى هؤلاء الذين يفشلون في تركيز ذهنهم في أعمالهم نوجه هذه الصفحات".

في الوقت الذي تشغل عقلهم الواعي فكرة أساسية كبيرة واضحة، نجد فكرتين ثانويتين أو أكثر، تدوران حول الفكرة الأصلية، وتناوشان العقل من مكمنهما إلى اللا شعور، فإذا بانتباه الشخص وقد انقسم وتوزع وتشتت، وبذلك يحدث له الانقسام.

وأحيانًا يستدعي الشخص نفسه تلك الأفكار أو الخواطر الثانوية من اللا شعور عمدًا وبإرادته، وتلك عادة ذميمة يجب الإقلاع عنها، إن كان الشخص صادق الرغبة في تركيز ذهنه فيما يهم به من الأعمال.

وفي أحيانٍ أخرى تكون الخواطر الثانوية طفيلية، لا تبرز إلى الذهن بإرادة الشخص نفسه، بل تحتل الفكر برغمه، وتبقى فيه كما تبقى الطفيليات الضارة في الأمعاء، ومن الناس من يعجزون عن طرد هذه

الأفكار الطفيلية من الذهن. وذلك نقص أو عجز، يمكن لحسن الحظ أن يبرأ منه الشخص في غير عناء شديد.

وسنقدم نماذج شائعة من شرود الذهن، فها هو طالب جامعي وضع لنفسه خطة العمل الجدي لليلة من ليالي الشتاء الطويلة، وهو يشعر بالاغتباط مقدمًا بتلك الساعات الثلاثة المتواصلة التي سينكب فيها على دراسة جملة أبواب من كتاب علمي دقيق، سيكون ولا شك من بين مواد امتحانه الذي اقترب موعده، وعليه الليلة أن يعد بحثًا من تلك الأبواب، يقدمه في الغد إلى أستاذ المادة، ليحظى بدرجة (أعمال السنة) فيها.

ويجلس الطالب الهمام إلى مكتبه، فيستغرقه الكتاب، ويروح يقلب بأصابعه صفحات الكتاب واحدة تلو الأخرى، وعيناه تجريان على السطور، ولكن بصورة آلية.

إنه يقرأ، بيد أنه لا يفلح في تركيز ذهنه في تلك السطور التي تقع عليها عيناه. وحين ترك القراءة ليكتب مقالته، وجد أنه يخطئ كثيرًا، يكتب بسرعة، بيد أنه يتعثر بين سطر وسطر، ويكثر من الشطب والتعديل، ثم يفقد الترابط بين أفكاره وتسلسلها تمامًا.

فما الذي حدث بالضبط؟ إنه بالطبع غير موفق في تركيز ذهنه في عمله تركيزًا كافيًا ، وليس تركيز الذهن مما يلزم للأعمال العقلية الراقية فحسب، بل إن الأعمال الآلية نفسها تحتاج إلى نصيب من تركيز الذهن لا بد منه.

فهذه فتاة تهيم بنسج الصوف، وهو عمل لا يستغرق الانتباه كثيرًا، بيد أنها ملزمة أن تحصي العقد في كل سطر، وتحصي السطور أولًا بأول، وإلا خالفت التصميم الأصلي الذي اعتزمت محاكاته ، وها هي خيوط الصوف تنساب سريعة من بين أصابعها وفي الوقت نفسه ينساب انتباهها من عملها، ويشرد ذهنها في شتى الأمور التي لا تمت إلى حبك الصوف بأية صلة. وفجأة تثوب الفتاة إلى نفسها، وتتبين على الفور أنها اشتطت كثيرًا، فتجاوزت عدد العقد المطلوبة وليس أمامها سوى أن تنقض ما أتمته، وفي ذلك ما فيه من ضياع الوقت وضياع الجهد، وهو نموذج صارخ لعيوب الشرود الذهني.

ولا عجب إذن أن يكون شرود الذهن على ضوء الحالات النموذجية التي أوردناها سببًا في تقليل إنتاج المصابين به، وضآلة حظهم من النجاح بنسب تتفاوت على حسب درجة شرودهم.

الشرود يبلي الذهن

ولما كان صاحب الذهن الشارد مشغول الفكر دائمًا بأمور كثيرة في الوقت المخصص لأمر واحد فقط، فالخواطر الطفيلية تظل تراود ذهنه وتشغله عن متابعة تياره المنطقي اليقظ، وعادة تكون هذه الخواطر منقطعة الصلة بالموضوع الأصلي.

وعلى هذا يؤدي شرود الذهن إلى إثقال الشحنة على العقل، إثقالًا ليس طفيليًا أو فضوليًا فحسب، بل إنه ضار لا شك في ضرره، وإن مثلًا واحدًا ليكفي في الدلالة على صدق ما نقول.

عندما تشحم سيارة، تجري آلاتها في يسر ونعومة إذا كان هذا التشحيم جيدًا. أما إذا وجدت الأتربة والرمال والحصى سبيلها إلى الآلات، فإنها تعطل عملها، ولا تلبث أن توقف السيارة تمامًا.

وكذلك الذهن البشري، خلقه الله غير قادر على الاشتغال إلا بموضوع واحد في الوقت الواحد. وهذا مصداق لقول القرآن الكريم: "مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ".

ويقرر كبار الأطباء العالميين أن من أعراض النورستانيا البارزة عجز الذهن عن التركيز، فالمصاب بالنورستانيا –على قولهم– يفقد السيطرة على أفكاره؛ لخضوع ذهنه لغزو جيش من الأفكار الأجنبية عن الموضوع الذي يشغله، تدخله عنوة في وقت واحد، فلا يستطيع في هذه الحالة أن يعير موضوعه الأصلي التفاتًا كافيًا.

وينجم عن ذلك انحطاط مستوى القدرة الذهنية، وإنهاك طاقة التفكير وذبذبة الإرادة التي تجد نفسها عاجزة عن اتخاذ قرار مناسب؛ لافتقارها إلى التوجيه الصالح.

شرود الذهن يبغض إلينا العمل

إن السهولة التي تشعر بها في أداء أي عمل، تمنحنا شعورًا باللذة والسرور بذلك العمل، فالعمل الذي يحتاج إلى مجهود معتدل، نقدم عليه بفرح، بل إنك قد تشعر باغتباط صادق حين تتغلب على المصاعب الصغيرة التي قد تعترض سبيل تمامه.

أما حينما يتطلب عمل معين مجهودًا منهكًا للغاية، فإنك غالبًا تعرض عن ذلك العمل ساخطًا متبرمًا. وإذا لم يكن هناك مناص من القيام به، فإنك تمضي فيه بكل تعجل كي تتخلص منه بأسرع ما يمكن، اللهم إلا إذا كنت تتمتع بشجاعة أدبية فائقة، وتلك مزية لا يتمتع بها إلا أفذاذ البشر.

وشرود الذهن يقلل قوة العقل إلى درجة كبيرة، بحيث يتعذر العمل الذي يحتاج إلى أقل مجهود من الشخص العادي، وكأنه عبء ثقيل لا يقدر عليه المصاب بالشرود، فنجده يتهرب من جميع الأعمال، مثلما يتهرب الشخص العادي من أكثر الأعمال فداحة؛ لأن قدرته بسبب آفة شرود الذهن أقل من قدرة الرجل العادي بمراحل. ومتى كره الإنسان العمل، أصبحت الحياة كلها كريهة؛ لأن دستور الحياة أن العمل ضرورة، وحاجة حيوية لا غنى عنها.

فإذا كنت مصابًا بشرود الذهن لا تدع اليأس يتطرق إليك، وثق أن الخبراء اهتدوا إلى وسائل سهلة، توصلك إلى السيطرة على ذهنك، وتركيزه التركيز اللائق في عملك، وإن لم تكن مصابًا بالشرود، فهذه الوسائل منها

ما يقوي قدرتك على تركيز الذهن، بحيث تزداد قابليتك للعمل، ويزداد بذلك حظك من النجاح في عملك وفي حياتك الاجتماعية على السواء.

وليس لنا من شرط في أداء هذه التمرينات الواضحة السهلة سوى أن تتجنب العجلة والتسرع. سر بهدوء وبصدق عزيمة، فهذا هو مفتاح النجاح.

امتحن قدرتك على التركيز

إني ألجأ إلى تجربتك الشخصية، هل تشعر بالقدرة على عمليات الجمع الطويلة بسرعة ومن غير غلطة واحدة، لأعمدة طويلة من الأرقام، وأنت جالس في مقهى مزدحم، يروح الناس فيه ويغدون، صائحين ومتحدثين في شتى الأمور، ومنادين على الخدم والسقاة، والراديو مفتوح أيضًا؟

إنك طبعًا لا تستطيع ذلك، بل إنك ستقع دائمًا في أغلاط؛ لأن الضوضاء ستحول دون تركيز انتباهك.إن كل مقاطعة صغيرة تنقص ولا شك من قدرتك الذهنية وتفزعك، مثلما يتسرب البخار من ثغرات في قزان الآلة، فيهبط الضغط.

أما إذا خلوت بنفسك في حجرة ساكنة، فسوف تستطيع أن تؤدي أشد العمليات الحسابية طولًا وتعقيدًا؛ لأنه لم يعد هناك أية مقاطعة أو عامل فضولي يشغلك عن الأرقام التي تحصيها.

ولا تظن أن التركيز ضروري للأعمال العقلية وحدها، فالأعمال اليدوية نفسها تحتاج إلى نصيب من تركيز الذهن. ولك أن تسأل نفسك: أيستطيع النجار مثلًا أن يشكل قطعة من الخشب، من غير أن ينظر بانتباه

أين يضرب بالآلة التي في يده؟ وهل يستطيع محطم الحجارة أن يفعل ذلك من غير أن ينظر أين يضرب بمعوله؟

إن النجار شارد الذهن لابد وأن يجرح يده، ويفسد قطعة الخشب معًا. وقاطع الأحجار شارد الذهن حري أن يقطع قدميه! فإن كنت حريصًا على أداء عملك على خير وجه، وعدم إيذاء نفسك أيًا كان نوع عملك، فعليك بتركيز ذهنك فيما تعمل تركيزًا تامًا.

علاقة تركيز الذهن بالذاكرة

ولعلك من أولئك الساخطين على ذاكرتهم؛ لأنها تعجز عن تسجيل ما ترغب في تذكره، في الوقت الذي لم تزل بعض أحداث طفولتك المبكرة ناضرة الحياة في ذهنك، مما يدل على أنها تركت في ذاكرتك أثرًا باقيًا لا يمحى. وها قد مرت السنوات، وصرت شخصًا ناضجًا، إلا أن تلك الذكريات قاومت فعل السنين، ولا ريب أنك ستحتفظ بهذه الذكريات على حالها من الحيوية إلى أن تطعن في السن.

فهل سألت نفسك يومًا ما مشقة التحري عن أسباب هذه الظاهرة، وخاصة أنها ظاهرة غير نادرة الحدوث؟

إن الأحداث التي شهدتها في طفولتك، والألفاظ التي سمعتها، قد تركت أثرها العميق في مخيلتك؛ لأن تلك المخيلة كانت في ذلك العهد

غضة، خاوية تقريبًا مما يشغلها. كانت ميدانًا بكرًا، فاستلفتت تلك الأحداث والألفاظ انتباهك إلى درجة أنها نقشت في ذاكرتك نقشًا.

ثم تقدمت في العمر، فإذا الأشياء التي كانت في الزمن السالف تقع من نفسك موقع الدهشة، بسبب افتقارك إلى الخبرة والتجربة، وقد أصبحت هي بعينها لا تترك في نفسك أدنى أثر، فلم تعد تعيرها التفاتًا أو تلقي إليها بالًا؛ وهذا هو السبب في أنك لا تتذكرها.

هل ترغب في أن تتذكر نصًا، أو واقعة، أو تاريخًا، أو رقمًا؟

ركز انتباهك في هذا النص بالذات، أو هذه الواقعة، أو هذا التاريخ، أو الرقم المعين، وسيكون له في ذهنك أثر، يتوقف عمقه على مدى تركيزك لذهنك فيه وانتباهك لخصائصه، وبهذا التركيز الذهني المقصود تستطيع أن تحسن ذاكرتك تحسينًا جديًا من غير مشقة.

مورد للخبرة

إن الغالبية العظمى من البشر ليست لهم عقول دقيقة الملاحظة، أو ما يسمى (الفطنة العقلية)، ذلك أنهم يلقون على كل ما حولهم نظرة سطحية عابرة. إنهم ينظرون، ولكن لا يرون!

ومنهم من قد يرحل إلى بلاد أجنبية بعيدة، ومع هذا تكون ذكرياتهم عنها باهتة ضحلة إلى درجة يؤسف لها. وحين يخالطون الناس، لا يفطنون

إلى خصائص ملامحهم وسحنهم، ومن باب أولى لا يفطنون إلى ميولهم وأمزجتهم الخاصة، ولا إلى سلوكهم العام، ووجهات نظرهم.

ومن طريف ما يروى في هذا الصدد، أن الكاتب الفرنسي الكبير فلوبير كان ينصح لصديقه موباسان أن يرقب في عناية مختلف الأشخاص الذين يمر بهم وهو سائر في الشوارع:

– انظر إلى هذا الحوذي! إنه لا يشبه أي حوذي آخر، لا في ملامحه، ولا في حركات يديه، ولا في مسلكه مع الناس، ومع الجياد، ومع الشرطة. فهناك شيء خصوصي جدًا يميزه شخصيًا عن سائر أمثاله. وهذا الطابع الشخصي المميز هو الذي يجب أن تنفذ إليه، وتستوعبه في ذهنك.

ولئن كانت دقة الملاحظة، هي ينبوع الخبرة والدراية للكاتب أو الفنان، فهي كذلك مصدر الخبرة لكل إنسان، فإذا قدر لك أن تعرف كيف تنظر إلى الناس، فالمران سيتيح لك أن تشحذ حاستك النفسية بالتدريج، فيسهل عليك أن تدرك بسرعة لباب شخصياتهم وأذواقهم ومشاعرهم، وهذا هو الطريق السلطاني لمعرفة فن معاملة الناس وقيادتهم.

ويحل أيضًا مشاكلك

إن (الصراع في سبيل البقاء) أو (تنازع البقاء) شيء ضروري، ولا مناص منه؛ لأن الحياة نفسها تجعل من التنازع وسيلة حتمية لاستمرار وجودنا، فلابد من كفاح لا ينقطع داخل أنفسنا، وضد عيوبنا ونقائصنا،

ولابد أيضًا من كفاح لا ينقطع في العالم الخارجي، ضد الصعاب والعقبات التي تتكدس أمامنا.

وما هي هذه العقبات؟ إنها متاعب عائلية، ونوبات هبوط تعكر صفاء أذهاننا وطمأنينة نفوسنا، فتعرقل أعمالنا، ولا تنسَ المنافسين الماكرين المتربصين بنا، وعلينا أن نحبط ألاعيبهم، والأعداء السافرين الذين يسعون جهارًا للإيقاع بنا وإيذائنا، وغير ذلك مما لا يقع تحت حصر. ولا غنى لنا عن خوض تلك الميادين، ولا أمل لنا في النصر ما لم نتذرع بذهن يقظ قادر على التركيز، والنفاذ إلى كل ما يحيط بنا من أمور.

التمرين الأول

وأول تمرين لتركيز الذهن ومكافحة الشرود، عبارة عن (السير). نعم هو المشي، بشرط أن تركز ذهنك في حركاتك المختلفة وأنت تمشي تركيزًا دقيقًا، فتدرك وتقول لنفسك مراجعًا كل حركة على النحو التالي:

– هاأنذا أمد رجلي اليمنى، والآن رجلي اليسرى، اليمنى، اليسرى.. وتستمر على ذلك إلى نهاية مدة التمرين، وبطبيعة الحال لا ينبغي أن تسرع في السير؛ فإن مجهودك الذهني سيكبل حركاتك، ولا سيما في المراحل الأولى.

ولا تسخر من هذا التمرين، فقد نصح به مختص عالمي، توصل بواسطته إلى نتائج باهرة في علاج الشرود الحاد.

ولا شك أن تكرار هذا التمرين، وطول كل مرة، يتوقف على حالة الشخص ومدى احتياجاته، فالحالات الحادة تحتاج إلى تكراره ثلاث مرات يوميًا، ومدة كل مرة ربع ساعة. أما الحالات الخفيفة فيكفي لها تمرين واحد كل يوم، مدته لا تزيد على خمس دقائق، وخير الأوقات لذلك التمرين قبل القيام بالعمل الذي يحتاج لمجهود عقلي.

التمرين الثاني

اجلس جلسة مريحة، وضع كفيك على ركبتيك، وباعد بين أصابعك، بحيث يلامس طرف إبهام يمناك طرف إبهام يسراك، وركز ذهنك على يديك وهما على هذه الصورة، ثم أغمض عينيك، وحاول أن تتخيل شكل أصابعك مبتدئًا بالخنصر الأيسر إلى أن تنتهي بالخنصر الأيمن.

قم بهذا التمرين ببطء شديد، ثلاث مرات متعاقبة، واحرص أن تطرد من ذهنك كل فكرة غريبة عن هذا الموضوع بالذات، فالمهم ألا يحدث أي شرود ذهني أثناء العملية كلها.

التمرين الثالث

قف أمام لوحة ملونة، وانظر إليها جيدًا، فاحصًا خطوطها وألوانها وظلالها، ثم أغمض عينيك وحاول أن تتبع الرسم بتفاصيله في مخيلتك. ويجب أن تصل إلى ذلك من غير أن تفتح عينيك للمراجعة، ومن غير أن تسمح لأية فكرة غريبة عن الموضوع أن تطرق ذهنك؛ ولهذا يجب أن تختار في البداية لوحة بسيطة، ثم تتدرج إلى ما هو أشد منها تعقيدًا، وهكذا..

التمرين الرابع

خذ حفنة من العدس، وأخرى من الأرز، واخلطهما. وحاول أن تحصي حبات كل نوع، ومن حولك ضجة الأسرة والمذياع، ويجب أن تكرر العملية مرارًا للتأكد من أنك لم تخطئ. ويمكن أن تجعل من التمرين لعبة مسلية بأن تجعل الآخرين يجربون ذلك للمراجعة على إحصائك. وتدرج بعد ذلك إلى الإحصاء وأنت تشترك في الأحاديث والنوادر، كي تتمرن تمامًا على عزل أفكارك عن ضجة الناس، وتدرب أعصابك على التركز وعدم التأثر بالمشتتات المحيطة بك. ولك أن تبدأ التمرين في حجرة مقفلة، ثم تتدرج إلى حجرة صاخبة نوعًا، وهكذا.. إلى أن تصل للقمة في قدرتك على تركيز ذهنك.

كل ذي عمل –سواء كان يعمل لحسابه أم لحساب سواه– يهمه ولا شك أن ينجح فيه، وهذه أربع نصائح يقدمها الكاتب المعروف (ديل كارنيجي).

قواعد للنجاح في العمل

اعتاد الكثير من الموظفين ورجال الأعمال أن يتركوا أحيانًا بعض المسائل معلقة دون أن يبتوا فيها ساعة عرضها، وبذلك تتكدس الأوراق على مكاتبهم ويبدو لهم العمل مرهقًا مضنيًا. وقد أخبرني مدير إحدى دور النشر أن آلة كاتبة فقدت من حجرة مكتبه، وظلت مفقودة أكثر من عامين. ثم اتفق بعد ذلك أن كان يبحث مع سكرتيره عن ورقة خاصة بين الأوراق المتراكمة على مكتبه، فإذا بهما يعثران على تلك الآلة المفقودة مطمورة بين تلك الأوراق! ولا شك في أن رؤية المكتب زاخرًا بالرسائل التي لم يرد عليها، أو التقارير والمذكرات التي لم تدرس، مما يسبب الارتباك والسأم والضيق وتوتر الأعصاب. بل إن شعور المرء بأن وقته لا يتسع لحل ما لديه من مسائل كثيرة، كثيرًا ما يؤدي إلى إصابته بارتفاع ضغط الدم، أو بعلة في القلب أو قرحة في المعدة.

روى الدكتور وليم سادلر،أحد كبار الأطباء النفسانيين، أن مدير إحدى المؤسسات الكبيرة بشيكاغو جاء إلى عيادته يومًا يشكو التعب والإجهاد. وبينما هو يروي له قصته دق جرس التليفون، وإذا مدير المستشفى الذي يعمل فيه الدكتور يطلب منه موافاته بتقرير عن مسألة معينة، فسارع إلى كتابة التقرير وإرساله لساعته. ثم عاد إلى الاستماع لقصة زائره، ولكن جرس التليفون دق مرة أخرى، وكان هناك طلب عاجل أيضًا،

فبادر إلى تنفيذه. وما كاد يفعل حتى جاء زميل له يستشيره في أمر مريض في حالة خطرة، فأدلى إليه بالمشورة المطلوبة، ثم أقبل على زائره مدير الأعمال معتذرًا عن تأخيره. وشد ما كان عجبه حين رد عليه هذا قائلًا: "لا داعي للاعتذار، إن الدقائق التي قضيتها الآن هنا جعلتني ألمس مصدر علتي، وقد تعلمت منك عمليًا كيف أعالجها بأن أنجز مثلك كل ما استطعت إنجازه من الأعمال، دون أن أؤجله إلى ساعة أخرى!".

ابدأ بإنجاز الأهم

يقول أحد المختصين: "إن الدعامة الأولى للنجاح في الأعمال، هي تنظيمها والمبادرة إلى تنفيذها حسب ترتيب أهميتها". والواقع أن أكثر الناجحين من رجال الأعمال يتبعون هذه القاعدة. فهم يستيقظون من نومهم مبكرين، ويعدون لأنفسهم –في هذا الوقت الذي يكون فيه الذهن أقدر على التفكير النير السليم– برامج عملهم طول اليوم، بادئين بالأهم فالمهم منها. ولولا أن (برنارد شو) اتبع هذه القاعدة في أعماله، لكان من المحتمل أن يظل حتى سن اعتزال العمل موظفًا بالبنك الذي كان يعمل فيه. ولكنه وضع لنفسه منذ مستهل شبابه برنامجًا يقضي بكتابة خمس صفحات كل ليلة في ساعة معينة، وحرص على تنفيذ هذا البرنامج تسع سنوات متواصلة، رغم أنه لم يربح خلالها سوى ثلاثين دولارًا، فكان من نجاح عمله بعد ذلك ما هو معروف.

كن حاسمًا

أخبرني أحد تلامذتي السابقين بأنه كان عضوًا في مجلس إدارة إحدى شركات الصلب، فلاحظ أن المجلس يعقد اجتماعات كثيرة، وتعرض عليه خلال كل منها مسائل عديدة، لا يبت إلا في عدد قليل منها؛ مما أدى إلى تعطيل أعمال الشركة. فأقنع زملاءه بألا يتركوا مسألة تعرض عليهم إلا بعد الانتهاء من بحثها ومناقشتها واتخاذ قرار حاسم فيها، أو إحالتها إلى أحد الأعضاء لكي يتفرغ لدرسها والبت فيها. وقد أكد محدثي أن أتباع هذا النظام أدى إلى نتائج طيبة، مما جعل المجلس يقرر الأخذ به في جميع ما يعرض عليه من أعمال.

وزع العمل على معاونيك

إن كثيرين من كبار الموظفين ورجال الأعمال يلقون بأنفسهم إلى التعب والمرض والموت؛ لأنهم يصرون على تأدية جميع الأعمال بأنفسهم. ولا ريب في أنه ليس من السهل حسن توزيع العمل والمسؤولية. وإن إسناد عمل ما إلى من ليس كفئًا للقيام به ليس من الحكمة في شيء، ولكن الواقع أن توزيع العمل –برغم ذلك– مما لا بد منه؛ لأن تركيزه في يد فرد واحد –مهما تكن كفايته– أشد خطرًا على العمل، عدا ما فيه من أضرار بصحة القائم به؛ نتيجة لتحميله فوق ما يطيق!

***

هذه القواعد أوردها (ديل كارنيجي) في كتاب (دليل النجاح).

الذاكرة مفتاح النجاح

إن مقدرة الإنسان على التذكر تعد أهم عوامل التفوق العقلي، فهي العنصر الأساسي من عناصر النجاح في الحياة. ولولا اتصال حلقات الفكر، والمقدرة على تذكر الماضي، لكانت الحوادث والأحداث تمر بنا دون أن نفيد منها أو نتعظ بها.

إن قوة استغلال الصدى الذي يرتد إلينا عن الماضي، واتصال حلقات الفكر عبر الأيام والسنين، كل ذلك يجعلنا نسيطر على الحيوان والجماد؛ لأننا نستطيع بهذه الخاصية أن نفيد من تجارب الماضي، وأن نوازن بين أعمال الأمس واليوم، وأن نحقق بجهدنا المتصل ما يقع لنا في حاضرنا ومستقبلنا، معتمدين إلى حد كبير على معلومات أجدادنا السابقين.

وليست الذاكرة خاصية من خواص الجنس البشري دون سواه؛ ذلك لأننا لا نستطيع أن نفكر في حيوان يسعى في الأرض، ويكيف نفسه وفقًا للظروف التي تحيط به، دون أن نجزم بأن له عقلًا يفكر ويدبر ولو بصورة بدائية، وإذا تصاعدنا في مدارج الحيوانات فإننا نجد أن الذاكرة ارتقت في

الإنسان إلي حد أصبحت لا تؤثر معه في طباعه وشخصيته فقط، بل وفي مستقبله أيضًا.

وكلمة الذاكرة لا ترتبط فقط بالقدرة على تذكر الحقائق، واستعادتها في أذهاننا حينما نريد ذلك؛ لأن هذا يعد أبسط مظاهر العمل الذهني وأوضحها، ولأن قدرة التذكر يمكن أن توجد في أشخاص أغبياء لا يتميزون بشيء من النباهة، وفي ذلك سجل أحد الفلاسفة حالة رجل يستطيع أن يتذكر في يسر وسهولة جنازة وقعت في مدى خمسة وثلاثين عامًا، بل ويستعيد بمنتهى الدقة اسم المتوفى وأسماء المشيعين، لكنه كان على الرغم من ذلك كله غبيًا، لا يمكنه أن يجيب إجابة نابهة على أي سؤال يوجه إليه.

ثم إننا –إلى جانب ذلك– نرى أن الذاكرة الحسنة كانت دائمًا من مميزات عظماء الناس، ومن ذلك مقدرة باكيولاس على استعادة كل ما كتبه عن ظهر قلب، ومقدرة أبي العلاء المعري على استعادة كل ما تسمعه أذناه ولو لم يكن بلغته العربية، على أن هذه جميعًا تعد حالات فردية، وتبقى الذاكرة رغم ذلك موجودة في الغبي والنبيه، ولكن ينقصها شيء خاص لتصبح قوة (ديناميكية) أشبه ما تكون بجواز المرور إلى النجاح.

على أن ثمة فرقًا واضحًا بين أن نذكر الحقائق البسيطة والتجارب التي تأثرت بها عقولنا من العالم المحيط بنا، وبين أن نتذكر تفصيلات أفكارنا الخاصة، ويظهر ذلك بوضوح عند دراسة الناجحين من الفنانين والعلماء

والساسة والعسكريين؛ لأن لهؤلاء الناس آراء يفكرون فيها، وأعمالًا يقومون بها، وهم ينجحون لأنهم يعيشون دائمًا وأفكارهم حاضرة، ولأنهم زرعوا في نفوسهم قوة التصور والخيال، ثم اختزنوها ففي استطاعتهم أن يغترفوا من منهلها، وأن يسيطروا على النشاط والمستقبل والنباهة ليدرجوا في أعلى مراتب النجاح.

ولنعرض الموضوع من وجهة نظر أخرى، أو فلنعمل على تقريبه إلى الأذهان وتبسيطه، فنعتبر أن العقل يشبه مخزنًا يزدحم بملايين الحقائق والتجارب الخاصة بحياتنا، وما نسميه تفكيرًا ليس إلا تحويل انتباهنا إلى الداخل بدلًا من الخارج، والتنقل من غرفة إلى أخرى في هذا المخزن الذهبي، ودراسة محتوياته وفحصها ومراجعتها، ولكن إخراجنا للآراء والأفكار الجديدة يتوقف على مقدرتنا على فحص هذه المحتويات، وربطها ببعضها ربطًا سليمًا. وبالإجمال لا نستطيع أن نخلق أفكارًا مركبة من مواد العقل الأولية، ومن الحقائق والتجارب الخاصة بالحياة اليومية.

وإذا سألتك مثلًا عن التاريخ الذي حلقت فيه الطائرة لأول مرة، فإنك ستجيب بغير شك بعد تفكير ذهني يستغرق عدة ثوان، لكن إذا سألتك مرة ثانية عما إذا كان هذا الاختراع قد حقق من وجهة نظرك فائدة أم لا، فإن إجابتك ستكون من نوع مختلف تمام الاختلاف عن الإجابة الأولى، بالرغم من أن كل واحد فيهما هو من نتاج عقلك؛ وذلك لأنك في إجابتك على السؤال الأول لم تفعل أكثر من أن تخرج من مخزنك الذهني حقيقة كانت مختزنة فيه، على حين أنك في إجابتك الثانية كنت

مضطرًا إلى أن تجوب خلال غرف هذا المخزن، لتختار وتربط، وترتب الأفكار التي خلقتها أنت نفسك، ثم اختزنتها.

وعلى هذا فلو تعودنا وشعرنا بالسعادة في أن نمضي معظم وقتنا في المكتب الخارجي لهذا المخزن، وإذا كنا نشعر بالرضى في الحالات التي نبحث خلالها في داخله عن بعض الأفكار المتراكمة، ثم نظهرها فقط، فإن ذلك يؤدي بنا إلى الإفلاس العقلي من غير شك.

وفيما عدا بعض الحالات الاستثنائية البسيطة لا بد أن توجد وراء كل حركة في حياتنا فكرة من الأفكار، وكل فكرة تميل إلى أن تحقق نفسها في حركة من الحركات، ومحال أن نتجنب نفوذ أفكارنا إلى أخلاقنا، ومن هنا كان يجب على كمية ونوع حركاتنا وأعمالنا أن تحدد بكمية ونوع محصولنا الذهني. وخذ مثلًا على ذلك قواك الذهنية لتقدر أي نوع من الأفكار تختزن، ثم ابحث عن مدى قوتك في ترجمة أفكارك إلى أفعال، واكتشف أي نوع من العقليات يسيطر على ذهنك: العقلية التي تعتمد على الفكر، أم العقلية القائمة على الإحساسات.

وإن دراستك وتذكرك منفردًا عمل غيرك سليم؛ لأن إحساسات قوية قد تعطل هذا المجهود، واسأل الخطباء والممثلين يدلوك على أمثلة لم تنفع فيها قوة العبارة، ولا جزالة اللفظ ولا وضوح المعنى، أمام ارتجاج النفس أو رهبة المسرح.

وإنما يكون علاج هذه الحالة بالانتباه، وبتحويل انتباهك الكامل دائمًا إلى محتويات عقلك، تصبح مديرًا له، ومسيطرًا على ذاكرتك، هل تعلم كيف تعتني بها؟ وهل يمكنك أن تتابع محادثة صديقك بالتفصيل، وسط حركات وأصوات تحيط بك؟ وهل تعلمت الرغبة في القراءة في مثل هذه الظروف؟ إن تركيز الانتباه هو سر التذكر الجيد والذاكرة الجيدة، وهو المفتاح إلى حل معضلة التقدم الذهني. حاول على سبيل الحرية أن تجمع أفكارك وتركز شتات ذهنك، وتفكر في أي موضوع لمدة دقيقتين، سواء أكنت في القطار أم الترام، أم كنت تدخن سيجارتك، أم تعبر الشارع تحت رذاذ المطر. ولا تسمح لذهنك أن يتعجب، بل ادخل مخزنك الذهني كما لو كنت مديره، وقم بترتيب محتوياته، ثم أعد ترتيبها حتى تستطيع أن تستخلص كل ما تبتغيه وتجده عن الموضوع الذي تفكر فيه.

ويحدثنا القاموس عن النجاح بأنه نتاج مقترحات الفكرة، ويتبع ذلك منطقيًا أن كل ما لا تستطيع أن تقترحه أو تنتجه في الفكر، لن تستطيع مطلقًا أن تحققه من الناحية العملية.

معادلة النجاح

ع + ل + ص= النجاح

تحدث العالم الفيلسوف أينشتين إلى محرر في مجلة (البسكولوجيا) الأمريكية عن النجاح، فصبه في قالب رياضي وجعل لأركانه ثلاثة عوامل العمل واللعب والصمت، رمز إليها بحروف جبرية وكون منها المعادلة الآتية:

العمل (ع) + اللعب (ل) + الصمت (ص)= النجاح.

معادلة وصفها الأستاذ في بساطة وغموض، ولم يشأ حل رموزها تاركًا للناقدين البحث عن صوابها. ونحن نحاول الآن أن نعرض لهذه العوامل التي يكون بها النجاح، ولكننا نشعر بشيء من الحيرة إزاء عملية حسابية لا تفسح المجال لتأويل أو إضافة ولا تسمح بنقص أو زيادة. فهل يساوي النجاح هذه العوامل الثلاثة فحسب؟

وهل يجيز لنا العالم الفيلسوف إدخال عامل أو عوامل جديدة في معادلته، أو التخلي عن أحد أركانه الموضوعة؟

وقبل أن تتصدى لتلك العوامل علينا أن نسأل أنفسنا ما معنى النجاح؟ أهو تحقيق غاية نسعى إليها، فإن بلغناها كان ذلك نجاحًا بالنسبة

لنا ولو كنا غير ناجحين في نظر الناس؟ وبعبارة أخرى هل النجاح نسبي؟ (ولا ريب في ذلك عند أينشتين، وهو صاحب النسبية وكل شيء نسبي)، فإن كان النجاح نسبيًا كان أمرًا شخصيًا يحققه من يسعى إليه بوسائل تختلف باختلاف الأشخاص وغاياتهم، وتعذر علينا إذًا حصر عوامله ووسائله وصبها في معادلة جبرية. وإن كان النجاح شيئًا مطلقًا يتفق الناس على معناه كما يتفقون على معنى شمس ومعنى قمر، فقد يجوز لنا أو يتسنى حصر أركانه على الطريقة الحسابية، ولعل أينشتين يقصد بمعادلته إلى طلاب العلم، ويريد بالنجاح الفوز في الامتحان. وسنعلل فيما بعد ما حدا بنا إلى ذلك الظن، وهو في هذا أيضًا حريص على نسبيته وعلى أن كل شيء نسبي.

العمل (ع)

إذا بحثنا أركان النجاح فنجد طبيعيًا أن يكون العمل من أركانه وأسسه، بل نرى من اللازم أن يكون العمل شديد الإيجابية حتى يعد ركنًا من هذه الأركان، أي أنه لا يكفينا العمل فحسب بل العمل بجد واجتهاد لبلوغ النجاح. فإن كان العمل ركنًا أساسيًا للنجاح فهل هو ركن ضروري؟ وهل يقوم النجاح على غيره من الأركان؟ وهل يصح أن تقول أنه لا نجاح بلا عمل؟ من العجيب أن يهمل أينشتين في معادلته عامل الحظ، وهذا ما حدا بنا إلى الظن أن الأستاذ يوجه نظريته إلى طلاب العلم كي لا يعتمدوا على الحظ. ولكن فيلسوفًا آخر وهو (شارلي شابلن) –ولا يحسب بعض القراء أن نسبة الفلسفة إلى شابلن شيء من التهكم– يقول إن النجاح

يتكون من عنصرين غير متساويين، فلو أن النجاح ١٠٠ لجعلنا ثمانين منها حظًا وعشرين اجتهادًا. ولعل شابلن يتحدث عن نفسه ويذكر لنا سر نجاحه، وهو رجل عبقري على أتم استعداد لبلوغ النجاح بأي عامل آخر غير الحظ، ومع ذلك تراه يجعل الفضل الأكبر في إدراكه النجاح إلى الحظ. فكيف برجل عادي لا يملك شيئًا من المميزات، وليس لديه استعداد خاص يهيئ له الوصول إلى غايته! إلا أن الحظ سلطانه، وما العمل إلا طريق يسلكه نحو النجاح، وهيهات أن يصل إليه إن لم يرفعه الحظ فوق أجنحته طائرًا عليه!

نعم إن الحظ أمر خارج عن إرادتنا، لا نملك توجيهه كما نوجه عملنا، وإن كنت أستطيع أن أعمل وأن العب وأن ألازم الصمت والسكون، فأحقق بذلك عوامل النجاح كما يراها أينشتين، فإني لا أستطيع أن أسعد بالحظ، وليس عجزي عن بلوغ الحظ والسيطرة عليه مبررًا لحذفه من المعادلة، إلا إذا كان النجاح في نظر أينشتين هو الوصول إلى غاية أنشدها بالعمل واللعب والصمت، وبهذه الوسائل فقط، فإن بلغتها بوسيلة خارجة عن هذه الأركان الثلاثة لم يكن ذلك نجاحًا. وفي هذه الحالة يصبح النجاح هو نفسه العمل، مضافًا إليه اللعب والصمت مهما كانت الغاية التي تصل إليه، ولو كانت فشلًا، كما يصبح النجاح أمرًا مؤكدًا لا دخل للحظ في تكوينه أو تحطيمه.

اللعب (ل)

وهو الركن الثاني من أركان النجاح في معادلة الفيلسوف الذي يقصد باللعب الرياضة البدنية، وإن كان يستعمل بالإنجليزية كلمة (**play**)، وهي تفيد الألعاب الرياضية وغيرها، ولكنا نستطيع أن نؤكد لشبابنا الناهض وشيوخنا الوقورين أن العالم الفيلسوف لم يدخل في حسابه المكون للنجاح لعب النرد أو لعب الورق، أو تلك الألعاب الحديثة التي يتهافت الناس عليها في مصر، فيضعون قروشهم في أجهزة أوتوماتيكية تبتلعها لتلد لهم من القرش عشرين مثله، ولا هو يقصد باللعب المراهنات واليانصيب إلى آخر ما تشاهده عيوننا المذهولة في أرض مصر المباركة. وهو لم يحذف عامل الحظ من معادلته لكي يضع مكانها اللعب بالحظ، وقد أخذنا عليه إغفاله عامل الحظ في تكوين النجاح، ولعله خطأ حسابي، ولكنه صواب أدبي وحكمة في زمان أصبحت الحياة فيه نوعًا من المقامرة.

والرياضة البدنية تبعث على النشاط وحفظ الصحة وتشد الإرادة، وكلها في سبيل النجاح لازمة؛ ولذا كان اهتمام الناجحين بها عظيمًا. وأمامنا مثل الإنجليز واضح جلي، وأمامنا هتلر وموسوليني وهما من عشاق الرياضة ويكادا أن يجعلاها نظامًا أساسيًا وركنًا من أركان حركتيهما الناجحتين، يقول موسوليني: "لا ينجح في الحياة رجلان: رجل يطول رقاده بعد أن يستيقظ في مخدعه، ورجل يطول استيقاظه بعد أن ينهض من مخدعه، وكلاهما بعيدان عن الروح الرياضية والنشاط".

غير أنا نلاحظ في مصر ظاهرة لا توجد في غيرها من بلاد الله، وهي أن أكثر المشتغلين بالرياضة البدنية لا ينجحون، وإن هم نجحوا لا يتفوقون، وهي ظاهرة شاذة لا تنقض معادلة الفيلسوف الذي ما قال قط أن: (اللعب + اللعب + اللعب= النجاح).

الصمت (ص)

الكلام دليل على الجهل، (والكلام هنا يشمل الكتابة أيضًا) فإن أنا تحدثت عن أمور تجيش بصدري أو أفكار تجول بخاطري، فإنما أتحدث عن شيء يجهله الناس ولا يعلمونه، حتى يسمعونه أو يقرؤونه، فإن كانوا يعلمونه وأنا أعرف أنهم لا يجهلونه فكلامي لا خير فيه ولا معنى له، وما الفائدة في أن أقول لهم إن الشمس طالعة في السماء، إلا إذا قصدت من كلامي سرًا يجهلونه؟ وإن كنت لا أعرف أن الناس على علم بما أقول، فهذا دليل على جهلي بأمور الناس، فالكلام في جميع الحالات دليل على الجهل ولو عرف.

الحياة كفاح فاعمل للنجاح

أولًا: لا تجعل الفشل يتغلب عليك

وتمثل بقول دزرائيلي عندما هزؤوا به في أول مرة تكلم فيها في مجلس النواب: "سوف يأتي الوقت الذي ترون فيه بسماع أقوالي". وقد أصبح فيما بعد رئيس وزراء. فكثيرًا ما يكون النجاح في الوقت الذي ترغب فيه أن تقف عن الجهاد؛ ولذلك يفشل الكثيرون ولا يتعلمون قط من أخطائهم، ولا تظن أن سبب نجاح الإنسان أو فشله يتوقف على المال أو الذكاء أو المركز أو السطوة أو المظهر أو الحظ، بل موقفه إزاء نجاحه أو فشله. فإذا كنت تظن أنك تحت رحمة الحظ فقط هزمت من البداية.

ولتتغلب على حالات فشلك، ينبغي أن تحللها وتعرف أسبابها وتمنع تكرارها. فتكتسب الشجاعة التي تلهمك العمل من جديد وتفتح باب الفرصة، وتجعلك تستمد من قوتك الخفية وتملأ الرؤية بالاحتمالات، وتترك مخاوفك التي تهدم ثقتك بنفسك وتنضب ينابيع الإلهام، وتحجب الأمل عن النظر.

قال (جون باترسون) عالم النفس: "إذا أتى وقت لا تكون فيه الشجاعة ضرورية للنضال ضد العوائق، اعرف أنه الوقت الذي فيه أفتح النوافذ وأزيح الستار، وأمزق القوة وأستمد شجاعة طوال الوقت". فالناس

الذين يتقدمون يكافحون بشجاعة ضد العوائق، ويتعلمون ألا يخشوا شيئًا؛ فالخبرة تعلمهم عدم الخوف. فالرجل الذي يأتي إليه كل شيء بسهولة لن يتعلم كيف يكافح ضد ما يعوقه. وعندما تسحب (الدعامة) من تحته يسقط ولا يستطيع أن ينهض بنفسه، فكثيرًا ما تكون المضايق أفضل اختبارًا للإنسان. فإذا أردت أن تفعل خيرًا عليك أن تضع كل شيء في الميزان وتستهلك كل احتياطيّك، وتجعل شجاعتك تتغلب على مخاوفك.

ثانيًا: ليحل تركيز الفكر محل شرود الذهن

اجعل كل انتباهك ومثابرتك وعملك باهتمام يحل محل الحياة والقلب والعقل الشارد. إن معرفة الإنسان لعمله تمامًا وإتمامه بكفاءة وتمشية مع الزمن يتطلب كل مجهوده؛ لأن الناس يجب أن ينموا في عملهم ويكتشفوا فرصًا جديدة ويحصلوا على شيء أعظم.

قال إمرسون: "طوبى للرجل الذي وجد عمله"، فإذا كنت قد وجدت عملك فيمكنك أن تضع فيه كل قلبك فتنجح وتسعد، أما إذا لم تجده فتكون دائمًا شارد الفكر وشقيًا. وقال دكنس: "إن الصفة الوحيدة الأكيدة الآمنة المفيدة التي يمكن الحصول عليها هي الانتباه". وقال أديسون: "كل شيء بدأت بعمله كان في فكري على الدوام، ولم يهدأ لي بال إلا إذا أتممته".

ثالثا: لتحل المعرفة محل الجهل

نقشت على أحد معابد دلهي ببلاد اليونان هذه العبارة: "اعرف نفسك". وعلم النفس الحديث والتحليل النفسي يرجعان إلى هذه الحقيقة: "على الإنسان أن يحلل نفسه"، فيحسن أن تعرف نفسك. فكثير من الناس يفشلون لأنهم لا يعرفون نفوسهم. فقد فشل مدير بنك بسبب طبعه الحاد، وأخفق رجل أعمال بسبب تعاظمه، ولم ينجح مزارع لعدم الثقة به. فالرجل الفاشل هو الذي يتبختر كالطاووس، ويتصور أن الأزياء تكون الإنسان.

فمثل هذا الرجل يكون عاديًا، والنجاح في نظره هو ريش تقليدي وحلي زائفة. إن العالم ينظر إلى الرجل الذي يعرف المركز الذي يلائمه ويرغب في أن يكون في المركز المناسب ويعيش سعيدًا ويسعد من حوله.

رابعًا: استبدل الزملاء غير الجديرين بأصدقاء جديرين بالذكر

كثيرًا ما يعرف الإنسان بمن يجالسهم، أعرف شخصين أحدهما اختار أن يلتحق بفرقة لعبة الكرة والآخر بنادي رجال الأعمال. فالفرقة في شجار دائم، وينظر اللاعبون إلى تصفيق المعضدين لهم، أما النادي فيتكون من زعماء رجال الأعمال وأصحاب المهن. شخص محاط بأشخاص على شاكلته والآخر بأشخاص يلهمون بالزعامة، ويوسمون بالطموح ويثيرون الرغبة في الخدمة. أصدقاؤك هم أعظم رأس مال لك، فالأصدقاء الذين من نوع خطأ يشوهون سمعتك ويضعون غشاوة فوق عينيك. أما الأصدقاء

الذين من نوع مناسب فيهبون شخصيتك أخلاقًا وقوة، ويوصون عليك الآخرين في صمت. فابتعد عن رفقاء السوء كما يبتعد السليم عن الأجرب، واندمج مع الأشخاص الطموحين الناجحين.

خامسًا: ليحل القصد محل عدم الهدف

قال أحد مديري الأعمال في شركة إنجليزيةكبرى: "وقد تحدثت مع نحو عشرة آلاف رجلًا في الخمس عشرة سنة السالفة، وقد وجدت أن الرجل الذي له قصد أو دافع أو شيء أشبه بفكرة محدودة لا يرغب أن يفعله هو نادر الوجود، فالناس الذين بلا قصد هم عادة تحت رحمة الحظ. فهم ليسوا سادة حظهم أو قباطنة أنفسهم، فهم عبيد رق لظروفهم. أشبه بمركب بلا خريطة وبوصلة وهدف، لا بد أن تنساق في بحر الحياة المتموج. فإذا أردت أن تتغلب على فشلك فليكن لك غرض محدد يسيطر على نفسك ويقودك إلى درس موضوعك دراسة تامة، ويلهمك أن تكرس مجهودك إلى هدفك.

سادسًا: ليحل الاقتصاد محل الإسراف

لا أقصد البخل، لا أقصد أن تجوع اليوم لكي تتغذى غدًا، ولا تضحي بسعادة اليوم من أجل هناء الغد. وقد وصف (بنيامين فرانكلن) الاقتصاد هكذا: "إذا عرفت أن تصرف أقل من دخلك، فقد حصلت على نواة الفلسفة". لزام عليك أن تتعلم الاقتصاد في المال؛ فهو يمثل حياتك ووقتك ومجهودك ودراستك وتعبك وعملك. فإذا أردت أن تعرف

ما إذا كان مصيرك النجاح من عدمه، فيمكنك أن تعرف ذلك بسهولة وبطريقة لا تخطئ، هل تستطيع أن تقتصد مالًا؟".

سابعًا: ليكن لك مثل أدبية عليا

منذ بضعة سنوات أمر صاحب سفينة ثري كتبته بفرز شحنة السفينة في يوم أحد، فأجاب شاب: "إنني آسف لعدم إمكاني العمل في يوم الأحد"، فأجابه الرئيس: "حسنًا إذا كنت لا يمكنك العمل كما أرغب فستفصل"، قال الشاب: "إنني أعرف ذلك يا سيدي، وأعرف أن لي أمًا أرملة أعتني بها، على أنني لا أستطيع العمل يوم أحد".

- حسنًا،اذهب إلى الصراف ليعطي لك حسابك.

وفيما بعد طلب أحد رجال الأعمال من صاحب السفينة أن يوصي على شاب ليقوم بعمل صراف، فاقترح صاحب السفينة الشاب الذي رفده، فقال صاحب الأعمال: "أكبر الظن أنك رفدته من مكتبك"، فكان الجواب: "نعم، سبق أن رفدته؛ لأنه لم يرغب في العمل يوم الأحد، فالرجل الذي يفقد مركزه من أجل مبدئه، هو الشخص الذي يمكنك أن تأتمنه على مالك". فالمبادئ الأدبية التي يسندها الإقناع الديني تمكنك من أن تدافع عن قضاياك الجديرة بالذكر، وتقوي أخلاقك وتلهم فيك الإخلاص والأمانة.

العمل طبقًا للاتفاق غير كافٍ، يجب أن يكون هناك أخلاق متينة ومثل عليا ومجهود شريف، وبدون مثل أدبية عليا تحكم الإنسان تصبح الحياة في النهاية جوفاء.

ثامنًا: ليحل التعاون محل الاستقلال

عليك أن تذكر أن النجاح هو شيء اجتماعي، وأنك تنتفع بالخير الاجتماعي الذي يحيط بك، وأنك شريك في المجتمع، وأن شغلك يجعلك متناسبًا في ميكانيكية شركتك، وهذا يسمى التعاون. التعاون هو القدرة على عمل الشيء الذي يكون دائمًا في صالح الشركة، أكثر من أن يكون لصالح قسم خاص أو فرد معين، فإذا أردت أن تتغلب على فشلك، فعليك أن تجعل نفسك متوافقًا معهم.

تاسعًا: لتلتقي الدوافع الشريفة بالمقاصد الدنيئة

أهم شيء للشاب العصري هو الدافع الشريف "المثل العليا تحكم العالم"، المثل العليا والأفكار تكون الإنسان، والدوافع تشكل الحياة، والأهداف تبين الاتجاه نحو نواحي النشاط، والنجاح يستمد من الموارد الخفية، والمقاصد العليا تجعل الشخصية جديرة بالذكر.

قال روبرت برنز: "أكبر نكبة في حياتي كانت الافتقار إلى الهدف"، وقال إمرسون عن نابليون: "بعد أن بت فيما يجب عمله قام بذلك العمل بقوة وعزم صادق، فقد كرس كل قوته وخاطر بكل شيء ولم يوفر شيئًا، لا ذخيرة ولا مال ولا جنود ولا جنرالات ولا نفسه"، فالدافع الشريف هو

الذي يعاون على جعل الحياة جديرة بأن نعيشها. فالمال والثقافة والشهرة في حد ذاتها إن هي إلا مجرد قشور، أما إذا امتزجت بالدوافع الشريفة فتؤدي إلى الأشياء عديمة الزوال: الأخلاق وعدم العجز والخدمة.

عاشرًا: يجب أن يحل النظر إلى الأمام محل قصر النظر

قال هنري فورد مرة: "إن أكبر عمل في حياتي هو النظر إلى الأمام". النجاح والفشل يحددان نوع الرجل، فإذا أردت أن تتغلب على فشلك، فعليك أن تنظر إلى الأمام، وأن تعمل أكثر قليلًا مما يجب. إنك ستنجح بنظرك إلى الأمام لأن فيك بذرة النجاح.

احترم نفسك يحترمك الغير

قد ينتابك أحيانًا شعور سلبي كالخجل والهياج أو الكدر، أو الخوف أو الأسف، أو الحيرة أو الغيرة، أو الحسد أو الجزع، أو غيرها من عوامل النفس التي تنتاب الإنسان في الحياة. وقد يحصل لك أحيانًا العكس، فتشرق نفسك بشعور إيجابي من الاستبداد أو الحماس أو الحب أو السرور، أو حسن الالتفات، أو التفاؤل أو الفرح، التي تحفظ الصحة وتساعد على النجاح، وتعدك إعدادًا كفيلًا بالحصول على السعادة المنشودة. فيجب عليك والحالة هذه أن تروض عقلك لكي لا يكون مأوى لشعور غير الشعور الإيجابي. فإذا وطنت نفسك على توخي هذه الخطة التعليمية، رجوتك أن تكلف نفسك مؤونة مطالعة السطور الآتية لمدة أيام معدودات، بل أسابيع مديدة وشهورًا طويلة، دون أن يفوتك في يوم واحد استيعاب معانيها، وسترى أن النتيجة ستكون دائمًا حسنة مرضية.

عليك أن تنمي شخصيتك

يجب عليك أن تعمل على إنماء شخصيتك، بمعنى أن تكون حليمًا متزنًا رصينًا محترمًا لنفسك، كما أنه يجب عليك أن تأمر وتطيع، فتأمر الغير، وتطيع مبادئك وخصالك، واعلم أنك إنسان لك من المواهب

والصفات ما يكفل استغلال تلك المواهب والصفات، ولا يتأتى تحقيق ذلك إلا بالممارسة والعمل على إظهارها.

ولكي تشعر بها يجب عليك أن تتبين مميزاتها التي يمكنك بوساطتها أن تدرك كنهها عند الآخرين، بل يجب عليك أن تتحدث وأن تعمل كأنها في حوزتك وأنك تسيطر عليها. بهذه الوسيلة تستطيع أن تضاعف تأثيرك الاجتماعي، وبالتالي تزيد في مكانتك الاجتماعية. ففي عملك اختر لنفسك المهام التي تتطلب الزعامة أو قيادة الغير، واصمد للمسؤولية، واتخذ دائمًا موقفًا صادقًا قويًا، يشف عن السلطة والهدوء والثقة بالنفس، وراقب ملبسك وهندامك، ومواقفك، وحركاتك وسكناتك، ونبرة صوتك وحديثك، ولا تقدم على عمل إلا إذاساير الحق والعدالة، ونمَّ عن الخير والمنفعة، حتى يصبح كل عمل تقوم به وتنفذه، وكل كلمة تلفظ بها، وكل عبارة تعبر عنها رمز الخير والحق والصواب والرشاد.

ويجب عليك أن تتحدث دائمًا بعقيدة، حتى يقتنع سامعوك بما تقوله، وبذلك تملك ناصية التأثير الشخصي الذي تستطيع به أن تؤثر على الغير، بل تجذبهم نحوك وتضمهم إلى صفك. فإذا نفذت ما أسديه إليك من نصائح، فقد تكسب ثقة نفسك، ويمكنك في كل موقف وظرف أن تكون مستشارًا لنفسك، بل أن تقر وتصمم على كل ما يبدو لك دون تردد ولا إحجام، وبذلك يزايلك الخجل والهياج والعصبية، ولا تمسك العاصفة الفكرية أو الذهنية التي ما هي إلا مجموعة من الأفكار والآراء الطفيلية الخبيثة المشؤومة، كالأسف أو الخوف أو الحسد أو غيرها من عوامل

الفشل والخذلان، وبذلك أيضًا لا تخشى ولا تتهيب أية مسؤولية، بل إنك بالعكس قد تعمل للبحث عنها، وتصبح أهلًا لقيادة الناس.

يجب أن تتفوق على غيرك

على أن من لا يشعر بتفوقه على غيره يجب عليه لكي يساير هذا التفوق ويتصف به أن يعمل ويتحدث، ويقف موقف الرجل المتفوق على الآخرين، إذ إن أعمالك ما هي إلا صدى آرائك وداخلية نفسك الصميمة. ثم ينبغي عليك أن تصون كل ما يتعلق بك من ملابس وأثاث وغيرها، كما أنه ينبغي أن ترتب وتنظم وتعني وتحتفظ بما تملكه من أشياء، وأن ينم ذلك عن أخلاقك وذكائك وصحتك، بل ينبغي عليك أن تروض نفسك على إنجاز كل عمل تقوم به إنجازًا لا تشوبه شائبة، حتى ولو لم يرك أو يراقبك أحد، إذ إن مسلكك هذا الذي لا يطلع عليه إنسان هو مسلك الرجل الشريف النزيه.

كما أنه ينبغي عليك أن تحترم كل شيء، سواء تعلق بنفسك أو غيرك، أو بالمتصلين بك من خليلة وأسرة، وأن تحترم عملك وبلادك وحكومتك وديانتك ومركزك الاجتماعي، دون أن تنطق بأية كلمة تنم عن شعور السخرية أو الاستهزاء أو الانتقاد المعيب. وابحث في مخيلتك وفكر جيدًا في مدلول الألفاظ الآتية: الشهامة والعظمة والنفوذ والولاء والجدارة والعدل والحق، وفكر في معانيها حتى تشعر بها، وتصبح قادرًا على الاتصاف بها.

ولا تتلفظ أبدًا بكلمة سلبية أو مخذلة أو مقوضة للعزائم، كقولك مثلًا: "إني ضعيف"، "لا نفوذ لي"، "أنا شخص متواضع"، بل بالعكس تحدث كما تفكر وتعتقد، وقل إني رجل قوي ذو نفوذ وسلطان، إذ إن كل رجل ينشد العظمة والنفوذ ما هو إلا رجل عظيم، ولابد أن يعتقد في ذلك، إذا ما رام الغير أن يثقوا فيه.

ثق بنفسك تمامًا

ثق بنفسك وثوقًا تامًا، وقدر مركزك وشأنك تقديرك لنفسك وحكمك واعتقاداتك على تفوقك وعظمتك، ولا تشغل نفسك بآراء الغير، ولا تكترث لما يخصونك به من ثناء أو ما يوجهونه إليك من لوم أو تأنيب وتقريع، إذ إن رأيك في نفسك هو المعول عليه، واعتبر أن أغلب الناس ليسوا مختصين ولا فنيين.

ولكي تقتنع بفضلك اعتقد بأنك لا تسير تبعًا لهواك أو بالعاطفة، وتبعًا للظرف المهيأ لك كما يفعل الغير، بل إنك تعمل دائمًا بالروية والعقل، وبما تمليه عليك حصافتك وحسن تقديرك، إذ لا يخفى أن الرجل الذي يتناول من الشراب قسطًا كبيرًا أو يتخم معدته بألوان الطعام لا يسلك في الحياة سلوكًا حسنًا رائعًا، ولا يعني بملبسه وهندامه، ولا يحسن اختيار ألفاظه، ولا يساير الواجب والحق في مختلف أعماله، فقد ينفعل ويضطرب لأهون الأسباب، وقد يسأم ويضجر، بل قد ينطق بألفاظ السباب. وعندي أن مثل هذا الرجل لا يملك زمام نفسه ولا يستطيع مراقبتها، وهو لا محالة أقل منك مكانة وقدرًا، كيف لا وأنت تراقب

أعمالك، وتعني بانتقاء ألفاظك بل إنك تسير وفقًا لخطة وطبقًا لمنهج، وتحيا حياة العقل المتزن؟

الإيحاء النفسي دعامة قوية

ضع دائمًا نصب عينيك هذا الهدف ووجه نظرك إليه توجيهًا تامًا، وتعقبه واقتفِ أثره دون تردد ولا إحجام، بذلك تصبح هادئًا، شديد المراس، قوي الشكيمة، واثقًا من النجاح، وتذكر أن الإيحاء النفسي هو الدعامة التي يستند إليها المرء في تدريب نفسه، فساعد نفسك وعاونها في سبيل تدريبها على ضروب الإيحاء، وقل دائمًا: "إني أشعر بشخصيتي فيما أتوخاه من حق وتؤدة وتوازن، كما أني أتصف بغريزة أقود بها غيري، وأشعر بهذا الواجب الذي يرجع لسعة أفكاري. ومكانتي الشخصية، وإني أقوم بإدارة أعمالي الشخصية، كما أني أسوس نفسي، بل نشأت لأقوم بالأعمال الهامة، فضلًا عن اتصافي بصفات عالية، وأدين بتلك الصفات للطبيعة، ولأسرتي التي ورثت عنها تلك المواهب. ولدي –كجرثومة متأصلة في نفسي– ما يؤثر اجتماعيًا على غيري، إذ أستطيع أن أتولى إدارة الأعمال وأقود سواي، بل أستطيع أن أحكم نفسي وأتحكم فيها، بل يمكنني أن آمرها، إذ إن سلطتي كبيرة مديدة، كما أني أصغي لصوت الزعامة التي أتصف بها، والتي أمارسها بطريقة سريعة مباشرة لا تحتمل التريث ولا التسويف.

كما أني أعمل لكي تكون كلماتي مسموعة وموثوقًا بها، ويكون لها التأثير الكافي على الغير؛ لأني قوي وأعمل بهدوء وأتحدث بسكينة ورباطة

جأش، بل إن حركاتي وسكناتي قد تدل على هذه الحالة السديدة، وبما أن كل ما ينتابني من شعور هو نبيل وكريم، فإني أعمل بنبل وكرم، فإذا ما قررت أمرًا لا أصدره إلا من نفسي، وبنفسي فقط. ثم إني ألاحظ ما قمت به من مسعى وما وقفته من مواقف وما أبديته من حركات وسكنات، وما يدل عليه صوتي ونبراته.

وبما أني أحترم نفسي، فإني محترم من الغير، وإن صحتي متينة قوية أحتمل المقاومة، وإني ممتلئ حيوية، كما أني أحترم كل ما يتعلق بي وأقدر صوتي ورأيي وخلقي وشخصي وصحتي ونفسي، وأحترم أسرتي وأقاربي، وموطني والإنسانية، بل أقدر توابعي والمستخدمين الذين تحت إمرتي، والأشياء التي تحت حيازتي، ولا أقوم بعمل ما إلا ما كان حسنًا وجديرًا، سواء تعلق بشخصيتي أو عملي، وسواء بمسلكي وحركاتي وسكناتي، وما ينم عليه ظاهري وتقاليدي ومبادئي.

بل إني رجل لي قيمتي وقدري؛ لأن لي إرادة وهمة وعقلًا مثابرًا، ونظامًا وتقديرًا، وأتوخى من كل عمل مصلحة الآخرين. ولا أعمل شيئًا يخالف مصلحة الغير، وأريد أن يعتبرني ويقدرني كل إنسان في الوجود، ولكني لا أعبأ بحكم الغير، وبالتالي لا تحركني صفات التملق أو الثناء أو النقد، ولا أعني إلا برأيي الخاص، كما أني راضٍ عن نفسي ما دمت أتقدم في عملي كل يوم، ولأني أساير الحق في كل عمل وكل ما يكون حسنًا وخيرًا.

وقد أتساءل عن ماهية هؤلاء الذين يوجهون إلي اللوم والنقد، فأرى أنهم أشخاص لا يتحكمون في أعصابهم، بل يسلكون مسلكًا ضارًا مشوبًا، يقهقون بصوت عالٍ ويتلفظون بألفاظ بذيئة أو كلمات غير مفهومة، بل يتملقون ويكيلون الشتائم والسباب لغيرهم، وتراهم يحقدون ويخرجون عن طورهم، فهم أشخاص لا قيمة لهم، أما أنا فعلى النقيض من مبادئهم هذه وما يفعلونه، رجل عاقل، لا أشعر بعواصف النفس وأعاصيرها، وأصبو لكل مسؤولية؛ لأني قدير، أنفذ كل عمل وأبلغ به إلى بر السلامة دون أن أسير يمنة أو يسرة، بل بما توحي به نفسي ومحض إرادتي، وبذلك أتجه دائمًا نحو الغرض الأسمى والهدف الأعلى، دون تردد ولا إحجام".

نصائح لكي يكون يومك سعيداً

١- حينما تستيقظ من النوم كل صباح قل لنفسك: "سأقضي اليوم سعيدًا". إن السعادة تنبع من أعماق النفس، والمرء يغدو سعيدًا بالقدر الذي يعتزم به أن يجعل نفسه راضيًا بكل ما يكون.

٢- حاول دائمًا أن تكيف نفسك وفقًا لما هو كائن، بدلًا من أن تحاول تكييف ما يحيط بك وفقًا لما تريد أن يكون. فإذا اكفهر الجو مثلًا على غير ما كنت تتوقع فقل لنفسك: "حسنًا، أرجو أن يكون القدر قد أراد لي الخير من وراء ذلك، رغم ما اعترض سبيلي من العقبات".

٣- لا تغفل العناية بصحتك، أعطِ بدنك حقه من الرياضة والتغذية، وحذارِ أن تسيء استعماله، بل احتفظ به آلة جيدة صالحة، تؤدي ما يطلب منها بسرعة وإتقان.

٤- حاول دائمًا أن تشحن عقلك بأن تدرس شيئًا نافعًا كلما استطعت ذلك، وبأن تقرأ موضوعات يحتاج فهمها واستيعابها إلى تركيز الفكر.

٥- قبل أن تخرج إلى العمل كل يوم، اعتزم أن تقدم لشخصٍ ما صنيعًا محمودًا دون أن تنبئه بأمره، وأن تقوم بأداء مهمة واجبة كنت تحب أن ترجئ أداءها.

٦- حاول أن تكون دائمًا أنيقًا، وأن يكون لباسك متسقًا مع سنك ومركزك الاجتماعي، واعتزم -مهما كانت ميولك- أن تحترم جميع من تلقاهم، وأن تكون رقيقًا في حديثك معهم. ولا تنتقد أحدًا منهم، كما لا تحاول أن تتدخل في شؤونهم الخاصة.

٧- عش ليومك الذي أنت فيه، ولا تحاول أن تعالج مشاكل حياتك كلها في يوم واحد. إنك تستطيع أن تفعل أشياء كثيرة خلال اليوم، إذا ركزت تفكيرك فيها، ولم تدع فكرك يتشتت في أحداث الماضي أو المستقبل.

٨- ضع لنفسك كل يوم برنامجًا معينًا، سجل فيه ما ينبغي أن تفعله في كل ساعة من ساعات النهار، وسترى أنك قد لا تتبع هذا البرنامج بدقة، ولكنك ستستفيد منه كثيرًا.

٩- خصص لنفسك في كل يوم نصف ساعة، تخلو فيها إلى نفسك، وتقضيها في هدوء واسترخاء، متأملًا في قدرة الله ومعددًا نعمه التي أسبغها عليك، إن هذه الفترات تجلو بصيرتك وتزيدك فهمًا لحقائق الحياة.

١٠- ثق بأن الله معك، ومن كان الله معه فلن يخاف من أي مخلوق، ولا تخف من أن تستمتع بكل ما هو جميل، ولا من أن تحب كل ما هو جدير بالحب.

اختبر قوة عزيمتك

يتعرض كل إنسان منا، في حياته اليومية للعديد من المتاعب المثيرة والمشكلات المعقدة، فمنا من يستطيع كبح جماح أعصابه بقوة عزيمته فلا يثور ولا يغضب، بل يظل رابط الجأش كأن لم يسمع ولم يرَ شيئًا، ومنا من يثور فيتشاجر لأتفه الأسباب، ولا شك أن مرجع هذا وذاك إلى الحالة العصبية وضعف العزيمة عند الإنسان. وإذا أردت أن تعرف حالتك العصبية وقوة عزيمتك، وما إذا كنت تستطيع أن تسيطر على أعصابك عندما تدعو الحاجة إلى ذلك، فأجب بالإيجاب أو النفي على الأسئلة الآتية، ولتكن إجابتك مطابقة تمامًا للواقع:

١- أينتابك الفزع حينما يدق جرس التليفون؟

٢- هل تضرب الأرض بقدميك حينما يتأخر الترام أو الأتوبيس عن الوصول إلى المحطة التي تنتظره فيها؟

٣- هل تنتابك اضطرابات وقتية؟

٤- هل تهتم بالاستماع إلى زوجتك، أو إلى إي شخص آخر يعيش معك، حينما يتحدث إليك في الهاتف؟

٥- هل تتحمل غطيط شخص ينام في غرفتك، ولا تهتم بتنبيهه أو إيقاظه؟

٦- أتستطيع أن تجلس أمام طبيب الأسنان دون أن ينتابك الخوف أو التأثر؟

٧- هل تستطيع أن تنتظر طويلًا في مكان بارد صديقًا أو صديقة دون أن تتململ أو تشعر بالبرد؟

٨- هل تبتسم أمام شخص مهمل، يوقع زجاجة زيت أو محبرة على حلتك الجديدة، وتقول له بلا اكتراث "هذا لا يهم"؟

٩- أتستطيع أن تنتظر طويلًا في محل تجاري، أو مطعم، حتى يحضر إليك العامل المختص؟

١٠- هل تقابل الناس ببشاشة وترحاب، في الوقت الذي تكون فيه كثير الهموم لأسباب شخصية؟

١١- أفي استطاعتك أن تسمع في انتباه بدون ملل أو تألم، حديثًا طويلًا من شخص لا يتحدث بطلاقة أو بسهولة؟

١٢- ألا تكترث للشخص الذي يؤدي لك عملًا إذا تلكأ أو تباطأ؟

١٣- أتستطيع أن تخفي ضحكك إذا تطلبت الظروف ذلك؟

١٤- هل يمكنك أن تحبس دموعك أمام مشهد مؤثر في السينما أو المسرح أو غيرهما من الأماكن الأخرى؟

١٥- إذا فاجأك شخص بمعانقتك وأنت تمسك فنجانًا بيدك، فهل تستطيع أن تحافظ على هذا الفنجان من السقوط؟

١٦- هل تنام بهدوء وأمان، حتى لو كان عليك أن تؤدي عملًا هامًا في اليوم التالي؟

١٧- إذا فقدت شيئًا فهل تبحث عنه بعناية واهتمام؟

١٨- هل تستطيع أن تتحمل من رئيسك ملاحظات أو انتقادات في غير محلها، دون أن تحتج أو تهدد بالاستقالة؟

١٩- هل تستطيع أن تمنع نفسك من صفع أولادك أو أخواتك، حينما يفعلون ما يستوجب الصفع؟

٢٠- أفي مقدورك أن تكرر بعناية وبطء ألفاظًا ذكرتها لشخص ما، لم يفهمها أو يسمعها لأول وهلة؟

فإذا انتهيت من الإجابة على ما تقدم، فقدر لنفسك درجتين لكل إجابة بالنفي على الأسئلة الخمسة الأولى، وعلى كل إجابة بالإثبات في سائر الأسئلة.

فإذا حصلت على ٣٦ درجة فأنت تستحق أكاليل الغار.

وإذا تراوحت درجاتك بين ٣٢ و٣٦ فأنت سيد أعصابك.

وإذا كانت بين ٢٦ و٣٠ فأنت قوي السيطرة على أعصابك إلى حد ما.

وإذا كانت بين ٢٠ و٢٤ فأنت قليل التعرض للأزمات العصبية.

وأما إذا تراوحت بين ١٤ و١٨ فأنت قادر على التحكم في أعصابك بعض الأحيان.

وأما إذا كانت بين ٨ و١٢ درجة فأنت عصبي حقًا.

وإذا قلت الدرجات عن ٨ فأنت في حاجة إلى علاج ناجح لأعصابك المرهقة.

اعرف نفسك بنفسك

كثير من الناس يقولون في فخر أنهم يسيرون في حياتهم بطريقة تفكيرهم وحدهم، في حين يشك بعضهم في ذلك ولا يستطيعون الجزم به، والواقع أنه من العسير أن نعرف على وجه التحقيق هل تقودنا أفكارنا أم عواطفنا في مجال الحياة اليومية الحافل بكثير من التعقيدات. وإليك اختبار جديد يعاونك على أن تتبين إلى أي الاتجاهين تميل بك صفاتك واستعدادك، وعليك أن تجيب (نعم) أو (لا) على الأسئلة العشرة التالية قبل أن تقرأ التحليل.

١- هل يثبت لك في كثير من الأحوال خطأ الفكرة التي تأخذها عن الناس في أول تصرفك معهم؟

٢- هل تعتمد في الغالب على معارفك ومعاونيك؟

٣- عندما تشرع في مطالعة جريدتك، هل تبحث عن باب الفكاهات وتقرؤه أولًا قبل قراءة أي شيء آخر؟

٤- هل تشتري أشياء لا تحتاج إليها جديًا ثم تندم فيما بعد على شرائك إياها؟

٥- هل لديك مجموعة من الخطابات القديمة وبرامج السينما وقوائم الطعام والتذاكر وغيرها من الأشياء ذات القيمة العاطفية المحضة؟

٦- هل تستطيع دائمًا أن تتبع الخطة، أو تعيش في حدود الميزانية التي تقدرها لنفسك؟

٧- ألا تفقد صوابك وتتهيج إلا في القليل النادر؟

٨- هل تحب وتقرأ عددًا كبيرًا من الكتب والمقالات التي تعالج موضوعات تعتمد على الحقائق دون الخيال؟

٩- هل تحب التمثيليات أو الروايات السينمائية التي تعالج موضوعات جدية؟

١٠- هل تعترف بأخطائك دائمًا بعد ارتكابها؟

امنح نفسك عشر درجات عن كل إجابة صحيحة، والإجابة الصحيحة هي (لا) عن الأسئلة الخمسة الأولى و(نعم) عن الأسئلة الخمسة التالية.

فإذا حصلت على ثلاثين درجة دل ذلك على أنك قلما تمنح عقلك الفرصة للبت في أمورك، إنك تسترشد بعواطفك قطعًا وتعيش على هدى بداهتك، فتتصرف كما يحلو لك، ثم تتساءل إذا كنت على صواب أم لا.وإذا حصلت على درجة تقع بين ٤٠ و٧٠ فذلك يدل على أن عقلك

رقيب على تصرفاتك إلى حد ما، وأنه يلقى كثيرًا من الصعوبات في الصراع مع عواطفك وطبيعتك المتقلبة.

إنك ترسم لحياتك خطة ولكنك في أحوال كثيرة تنقاد لمشاعرك، وإذا حصلت على ٨٠ أو أكثر، فأنت ذو شخصية كاملة تتعادل فيها الأفكار والإحساسات، أي العقل والقلب.

والذين يحصلون على ١٠٠ درجة يحسن بهم التساهل قليلًا، فهم يميلون إلى تقدير كل شيء تقديرًا حسابيًا محضًا، أي أنهم يعيشون برؤوسهم فقط ويتجاهلون قلوبهم تجاهلًا تامًا.

ثق بنفسك

يقول وليم جان عالم نفس معروف بمؤلفاته التي تتناول الشخصية الإنسانية: إن ثمة عاملين أساسيين للافتقار إلى الثقة بالنفس، أولهما هو (توقف النمو العاطفي)، فترى المرء يكبر في الجسم والذهن إذ يتقدم في السن، ولكن شخصيته تقف عند حد معين لا تتعداه. فالعوامل التي تعمل على نمو الشخصية تشبه جيشًا يتقدم في أرض العدو، ففي كل بلد يغزوه، يترك قائد الجيش فرقة لقمع العناصر المتمردة، وكلما كان البلد مسالمًا، كانت القوة المتخلفة صغيرة، فإذا استفحل التمرد أو الثورة، توقف الجيش عن التقدم وبقي في موضعه حتى يعيد الأمور إلى نصابها، بل قد يضطر إلى التقهقر محافظًا على كيانه.

ومثل ميلاد الطفل مثل أول دخول الجيش في أرض العدو، فإذا استطاع الطفل أن يتغلب على الصعاب التي تواجهه في هذه المرحلة، تقدم إلى مرحلة الصبي ثم إلى آفاق الشباب وهو قوي النفس ناضج العاطفة، قادر على التقدم إلى ما بعد ذلك. أما إن عجز عما واجهه في طفولته من المخاوف وألوان الفزع والتهديد والتحقير، توقفت عوامل النمو في شخصيته كي تخفي هذه المتاعب وتحول دون التمرد عليها. وينتج عن هذا أن المرء يبلغ مرحلة الشباب –بل مرحلة الكهولة– وهو ما يزال أشبه في

سلوكه بالطفل، من حيث الخجل أو الخوف أو الانطواء وعدم الثقة بالنفس.

حضر إلى عيادتي مرة شاب فارع الطول قوي البنية بادي الصحة، وقال لي بشفتين راجفتين أن مجرد تفكيره في لقاء شخص أو الرد على التليفون يبعث الرعدة في جسمه، فيعجز عن مواجهة الموقف وتصدر منه تصرفات كتصرفات الأطفال. وبتحليل نفسية هذا الشاب، استعاد ذكرى عدة حوادث في طفولته كان قد نسيها على مر السنين، فقد كان –وهو في الثالثة من عمره– يجلس مثلًا إلى مائدة الطعام فيعبث بآنية أو يسلك سلوكًا سيئًا، فإذا به يفاجأ بصفعة أو لكمة من والده تطرحه أرضًا. وكان –وهو في الخامسة– يجد متعة في اللعب بالماء، وكثيرًا ما كان يضبطه والده (متلبسًا) بالجريمة، فيرفسه بقدمه رفسة قوية، فيجري خلفه الصبي وهو يصرخ، وأبوه يجري خلفه.

واستقر في نفس الشاب منذ ذلك الحين، إحساس بأنه غير آمن في الحياة، وأن شيئًا مفاجئًا سوف ينقض عليه أينما ذهب؛ إذ أصبح إحساسه بالخوف من أبيه جزءًا من نفسه.

فإذا كنت تفتقر إلى الثقة بالنفس، فاستعد ذكرياتك الأولى في جلسة هادئة بعد أن تستيقظ من النوم، فقد تتذكر مثلًا ذلك اليوم الذي ولد فيه أخوك أو أختك، فأحسست بالغيرة منه، ثم لم تلبث الغيرة أن تحولت إلى حقد شديد، حينما رأيته يستأثر بسريرك وعربتك وعطف والدتك وحبها.

ولما غلى مرجل هذا الحقد أخذت تضربه وتحاول إيذاءه كلما سنحت لك الفرصة، وأخذت أمك بالتالي تضربك وتنهرك وتزجرك، فكان رد الفعل أن ثأرت لنفسك بإمعانك في الشقاوة، أو أنك استكنت وغدوت مطيعًا بدافع الخوف وحده، ولكنك في كلتا الحالتين كنت تحس بأنك مغلوب على أمرك، فكبرت ومعك هذا الإحساس المقرون بحب المشاكسة والإيذاء، أو الاسترسال في الرثاء للنفس والاستكانة والانطواء بدافع الخوف.

ومهما يكن من أمر، حاول أن تتتبع جذور إحساسك باليأس أو الخوف أو عدم الثقة، وأن تكتشف مبدأ توقف شخصيتك عن النمو. وكما أن المهندس يسهل عليه إعادة تسيير الآلة إذا عرف سر توقفها ووضع يده على الجزء المعطوب فيها،كذلك أنت إذا عرفت سبب تعطل جهاز تطورك العاطفي وموضع التلف فيه، وعزمت على استئناف نشاطه ونموه، سهل عليك أن تبدأ حياة جديدة نافعة، بتخلصك من رواسب الطفولة الأليمة، ورفعت رأسك عاليًا بين زملائك ورؤسائك ومرؤوسيك. فإن العالم ليس مقصورًا على آباء وأمهات يزجرون ويهددون، ولكنه مليء بأناس عاديين لهم –مثلك– مشاكلهم الخاصة ونقائصهم وعيوبهم. وثقتك بنفسك وتفاؤلك بالحياة سوف يعودان بالخير عليك وعلى غيرك.

والعامل الثاني الأساسي للافتقار إلى الثقة بالنفس، هو الجهل بالحقائق الجنسية أو عدم فهمها على حقيقتها، فنحن جميعًا مخلوقات (جنسية) تعد الغريزة الجنسية عندنا من أهم الغرائز التي توجهنا وتحدد

سلوكنا في أغلب الأحيان. والصراع النفسي الناجم عن كبت هذه الغريزة أو توجيهها توجيهًا خطأً، يربي في أنفسنا الشك والإحساس بالإثم والالتواء والخبث. وكثيرًا ما يكون الخجل وتزعزع الثقة بالنفس بين العزاب وليد الإحساس بالإثم لممارسة العادة السرية، وهي في الواقع لا تسبب الجنون أو اضطراب الذهن أو الإصابة بالسل أو أي مرض آخر، فإذا لم تستطع أن تتخلص من هذه العادة فلا تقلق بسببها أو تحس بأنك أقل من الآخرين، فكثيرون قد مارسوها في فترة من فترات حياتهم.

وهناك المشاكل الجنسية للمتزوجين من الشبان وبعض من تجاوزوا دور الشباب، فكثيرون من الأزواج يحسبون أن السعادة الجنسية سوف تتحقق لهم بمجرد زواجهم، فإذا اتضح لهم أثناء شهر العسل أنهم أبعد ما يكونون عن السعادة من هذه الناحية، تملكهم الخجل والإحساس بالإثم والشعور بالنقص والضعف، فينطوون على أنفسهم، وتتعدد المشاكل والخلافات بينهم لأتفه الأسباب. والواقع أن الانسجام الجنسي لا يتحقق من تلقاء نفسه، وإنما يأتي كنتيجة للمعرفة والفهم والصبر والحب، والكتب الخاصة بالجنس والزواج كثيرًا ما تساعد على تحقيق هذه المعرفة. وسوف يعقب التوفيق في الحياة الجنسية الثقة بالنفس والإيمان بقيمة المرء وكفايته.

ومما لا شك فيه أن ثمة متاعب في العلاقات الزوجية تحتاج إلى معاونة المختصين، وأكثر هذه المتاعب يمكن التغلب عليها وعلاجها.ولكنها إذا أهملت، ظلت مبعثًا للضيق وسرعة الغضب وتوتر الأعصاب، ولا تلبث أن تؤدي إلى فقد الثقة بالنفس وتنغيص الحياة.

لقد صنعك الخالق مخلوقًا (جنسيًا)، تلعب الغريزة الجنسية في حياتك دورًا هامًا. ومن الواجب أن تعترف بهذه الحقيقة، وأن تحس بأن جميع وظائف الجسم سواء في الكرامة، وسوف تدرك عندئذ أن توافر الانسجام الجنسي من أهم عوامل تجديد الحيوية والشباب والثقة بالنفس.

***

عن مجلة (سيكولوجي).

علم عقلك كيف يفكر

عندما تكافح لحل مشكلة ما دون جدوى ثم تكتشف أن غيرك قد سبقك إلى حلها، فإنك تستطيع أن تفعل مثله إذا احتفظت بذهنك متفتحًا، وعلمت عقلك كيف يفكر.

منذ أكثر من أكثر من مائة عام وعلماء النفس يدرسون عملية التفكير في حل المشكلات، لقد راقبوا الفئران وهي تخرج نفسها من صناديق الألغاز، ولاحظوا الشيمبانزي وهو يستخدم عصا للوصول إلى ثمار الموز خارج قفصه، وشاهدوا كيف يمزج الأطفال سوائل لا لون لها ليجدوا تركيبًا ينتج سائلًا أصفر اللون. وقد قمنا –بصفتنا علماء نفس تجريبيين– بدراسة هذا الجبل من المعلومات لكي نعرف ما إذا كانت أمثال هذه الدراسات المعملية (البعيدة عن البيئة الطبيعية) لها أية علاقة بحل مشكلات التي تنبثق من النشاط اليومي.

ويبدو لنا الآن أنه قد يكون هناك خيط مشترك بينها، فإن العقبة التي تظهر مرة بعد أخرى في المعمل و(الحياة الواقعية) معًا، هي الفشل في الإفادة من المعلومات التي لدينا. وهناك تصوير بسيط قديم لهذا يتعلق بسيارة نقل حشرت في نفق أرضي، وقد اقترح عابرو السبيل طرقًا مختلفة

لإخراجها، ولكنها جميعًا كانت تتضمن تغييرات كبرى سواء في السيارة أو النفق، ثم تقدم صبي صغير بحل بسيط، قال: اخرجوا بعض الهواء من إطارات السيارة!

إن كثيرًا من هذه الأمثلة لحل المشكلات موجود في عالم العلوم والاختراع، وكلها تصل إلى نفس النقطة: ما إن يذكر الحل، حتى يصبح (واضحًا)! كيف يستطيع شخص لديه كل المعلومات، ولا يقدر على استخدامها؟ يبدو أن الحل يكمن في حقيقة أن المخ (مثل العقل الإلكتروني) مقسم إلى وحدة اختزان، ووحدة تنسيق. ومع أن وحدة التخزين تستطيع أن تحتفظ بكمية كبيرة من المعلومات، فإن قدرة وحدة التنسيق محدودة، والشخص العادي يستطيع أن يحتفظ ويعيد حوالي سبعة أرقام لا علاقة بينها قط. وهذا يوحي بأن وحدة التنسيق لا تستطيع أن تعالج أكثر من حوالي سبعة أشياء مشتقة من المعلومات في وقت واحد. ولما كانت أي مشكلة ذات أهمية، تتضمن على الأرجح عناصر أكثر من ذلك، فإنه يمكن بسهولة التغاضي عن بعض العناصر أو التركيبات.

وفضلًا عن ذلك فإن الفرد قد يبدأ بحثه عن حل بالنظر إلى العناصر غير الصحيحة، وبينما يفعل ذلك يضعها في تنظيم تجريبي، وهذا قد يمنعه من استخدام أسلوب أفضل كما حدث في مسألة سيارة النقل، فإن اهتمامك موجه إلى أعلاها حيث توجد المشكلة، فإذا كانت أفكارك متجهة بهذه الصورة، فهذا هو المكان الذي تبحث فيه عن حل.

إننا لا نعرف مقدمًا ما هو الاتجاه الصحيح الذي ينبغي النظر فيه، ولكن الشخص الذي يحل المشكلات يحتمل أن يصل إليه إذا جرب سبلًا مختلفة. وفيما يلي ست قواعد عامة للمساعدة في حل المشكلات، ثلاث منها وقائية لمساعدتك على ألا تثبت اهتمامك على أسلوب تفكير غير صحيح، وثلاث علاجية لمساعدتك إذا وجدت نفسك في مأزق.

القاعدة الأولى: قلب عناصر المشكلة إلى أن يبرز أسلوب يحيط بها كلها:

وهذا يساعدك في الحصول على (الصورة الكلية) قبل أن تتوه في التفاصيل. ويشرح الفيلسوف الفرنسي ديكارت (في القرن السابع عشر) الأمر في كتابه: (قواعد لتوجيه الذهن) كما يلي: "إن معرفة العلاقة بين (أ) و(ب) ثم بين (ب) و(ت)، و(ت) و(ث)، لا يساعدني على رؤية العلاقة بين (أ) و(ث) إلا إذا تذكرت الباقي جميعًا. ولعلاج ذلك فإنني أقلبها في ذهني من وقت لآخر، جاعلًا الخيال متحركًا باستمرار، حتى أستطيع أن أمر من الأول إلى النهاية بسرعة بالغة، بحيث يبدو أن لدي كل شيء في المخيلة أمامي في وقت واحد". وكما قال عالم الطبيعة الألماني (هيرمان فون هلمهولتز) بعد ذلك بأكثر من مئتي عام: "من الضروري قبل كل شيء أن أقلب مشكلتي على كل الجوانب، حتى تصبح كل الزوايا والتعقيدات ماثلة في رأسي، وأستطيع أن أقلبها بحرية دون أن أكتبها".

القاعدة الثانية: أوقف إصدار حكمك

هذه القاعدة تمنعك من أن تقع في شرك التعلق بأول تفسير يطرأ على بالك. واذكر معي تجربة أجراها العالمان النفسيان (جيروم برونر) و(ماري بوتر): لقد عرضت شريحة لصورة ملونة تمثل جسمًا مألوفًا، كجهاز إخماد الحرائق مثلًا، وتم عرضها على شاشة دون وضوح الصورة، وطلب إلى الأشخاص المستخدمين في التجربة التعرف عليها، ثم ازداد وضوح الصورة تدريجيًا خلال مراحل متعددة.

وكانت النتيجة المدهشة هي: إذا كان الشخص قد أخطأ في معرفة الجسم وهو غير واضح، فإنه غالبًا ما يعجز عن معرفته حتى عندما تصبح صورته واضحة تمامًا، بحيث يعرفها شخص آخر بسهولة. ويبدو أن هذا معناه أن الأدلة المطلوبة لتغلب على فرض خطأ أكثر من تلك اللازمة لإيجاد فرض صحيح، والشخص الذي يقفز إلى النتائج أقل حساسية للمعلومات الجديدة.

القاعدة الثالثة: أعد ترتيب عناصر مشكلتك

وهذا قد يساعد في الكشف عن أسلوب مألوف كان يحجبه قبل ذلك ترتيب غير مألوف، فعالم النفس الاسكتلندي (أيان هانتر) مثلًا وجد أن الأشخاص الذين يجري عليهم تجاربه كانوا يجدون صعوبة في تحديد علاقة (جورج) بـ(ويلي) عندما يذكر لهم هاتين العبارتين: "هاري أقصر من جورج، هاري أطول من ويلي". ومع ذلك فإنهم كانوا لا يجدون أية صعوبة

عندما توضع المسألة في صورتها المنطقية المعادلة وهي: "جورج أطول من هاري وهاري أطول من ويلي".

وكثيرًا ما يظهر حل مشكلة عسيرة بعد إعادة ترتيب مادي طفيف. ففي التجارب الشهيرة التي أجراها (ولفجانج كوهلر) على الشيمبانزي، علق ثمرة موز خارج قفص الشيمبانزي بعيدًا عن متناوله مباشرة. وكانت هناك عصا يستطيع الشيمبانزي أن يستخدمها، ولكنها كانت خلفه، حيث لا يستطيع أن يراها عندما ينظر إلى ثمرة الموز. وفيما بعد، بينما كان الشيمبانزي يلهو بالعصا في تكاسل، أصبحت هي وثمرة الموز مصادفة جزءًا من نفس مجال الرؤية، وعلى الفور ربط الشيمبانزي بينهما، وباستخدام العصا كأداة للوصول إلى ما لا يستطيع الوصول إليه، حصل على الثمرة المغرية.

القاعدة الرابعة: إذا كنت تسير على غير هدى، فجرب طريقة جديدة

يقول عالم النفس (نورمان ماير): "إن (الاتجاه) الذي يتخذه شخص ما في البحث عن حل، يتوقف على ما يراه في المشكلة". وقد عهد الدكتور ماير في إحدى تجاربه إلى شخص بمهمة ربط طرفي قطعتي دوبارة مختلفتي الطول كانتا معلقتين من السقف، وقد وضعت قطعتا الدوبارة بحيث إن الشخص لا يستطيع الوصول إلى إحداهما وهو ممسك بالأخرى. وكان من بين ردود الفعل، هو اعتبار المشكلة قصرًا في الوصول، ومن ثم فإن (اتجاه) الشخص هو أن يبحث عن عصا لإطالته المدى الذي يصل

إليه، بينما اعتبر آخرون المشكلة قصرًا في الدوبارة، وحاولوا جاهدين جعل إحدى قطعتي الدوبارة أطول قليلًا، ولم يفلح أي من الحلين.

وأخيرًا نظر بعض الذين أجريت عليهم التجربة إلى المشكلة على أساس جعل إحدى قطعتي الدوبارة تأتي إليهم، فربطوا جسمًا بطرف الدوبارة الطويلة وجعلوها تتأرجح كالبندول، وبينما كانت تتأرجح نحوهم، أمسكوا بها وربطوها بالدوبارة القصيرة. وقد عرف (ماير) من هذه التجربة أن الأشخاص الذين يفكرون جيدًا لا يصرون على اتجاه واحد إذا وجدوا أنفسهم لا يصلون منه إلى أية نتيجة، وبدلًا من ذلك فإنهم يقفزون من اتجاه لآخر حتى يجدوا حلًا.

القاعدة الخامسة: خذ فترة راحة عندما تجد نفسك مورطًا

وهذه هي أكثر النصائح التي تعطى لحلالي المشكلات بكل تأكيد، ولكن هل تسفر عن أية فائدة؟ إن الرد على ذلك هو (نعم)، ويبدو أنها تتوقف على توقيت تطبيقها. فإذا كنت قد تعبت حقًا، أي أنك استكشفت بدقة كل إمكانيات أسلوبك الحاضر، ولم يكن في استطاعتك أن تفكر في طريقة أخرى، فإن هذا كما يبدو هو أنسب وقت لأخذ فترة راحة. أما إذا لم تكن قد منحت الطريقة تفكيرًا كافيًا، فإن الاستراحة لن تفيد.

القاعدة السادسة: ناقش مشكلتك مع الآخرين

في مناقشة المشكلة مع شخص آخر، تجد نفسك مضطرًا إلى بحث نواحٍ كان من الممكن أن تتجاوزها، ويمكن تخفيض هذه القواعد بوجه عام إلى قاعدتين فقط هما: انظر أمامك قبل أن تقفز، فإذا وجدت نفسك بعد ذلك عاجزًا عن الحركة، فجرب طريقة أخرى، واذكر أنك لا تستطيع أن تجبر الحل على أن يخطر ببالك.

وهكذا ليكن ذهنك متفتحًا من أجل تركيبات جديدة، ولا تبدد الوقت على المحاولات المتكررة غير الناجحة. وقد قال الدكتور (ماير): "إن التفكير في جزء منه على الأقل، هو التغلب على عادة ما".

***

عن مجلة (انترناشيونال ساينس آند تكنولوجي).

كيف تجعل حكمك سَديدًا؟

لكي تتجنب الآراء الحمقاء التي يتعرض لها بنو البشر عادة لست في حاجة إلى ذكاء خارق. فقليل من القواعد البسيطة تقيك، لا أقول من جميع الأخطاء، بل من تلك التي تدل على الغباء. فإذا احتاج الأمر إلى الملاحظة الشخصية فلتقم بنفسك بهذه الملاحظة.

لقد أخطأ أرسطو عندما قال إن أسنان المرأة أقل عددًا من أسنان الرجل، وما كان ليكلفه هذا الخطأ شيئًا لو أنه طلب من زوجته فتح فمها وعد أسنانها بنفسه، ولكنه لم يفعل ظنًا منه أنه على صواب فيما يعتقد. ومن الخطأ الفاحش الذي يقع فيه الكثيرون أن تظن أنك تعرف وأنت في الحقيقة لا تعرف.

والكثير من الأمور لا يتأتى الحكم عليه بالخبرة. فمعظم المجادلات العقيمة إنما تقوم على أمور لا يقوم عليها الدليل القاطع، ففي مثل هذه الحالة عليك ألا تتحيز لنفسك، وإذا أغضبك رأي يعارض رأيك، فأنت مخطئ في هذا السلوك، فلو أن شخصًا أصر على أن اثنين زائد اثنين مجموعهما خمسة، أو على أن جزيرة أيسلندا تقع عند خط الاستواء، لوجب عليك أن تشعر بالأسف لتفكيره، لا أن تغضب منه، اللهم إلا إذا

كانت معلوماتك في الحساب والجغرافيا ضعيفة جدًا، فتتأثر بمثل هذا الرأي المخالف لما تعتقد.

وعندما يغضبك رأي يخالف رأيك فكن حذرًا، إذ ربما أثبت الاختبار أن ما تعتقد أنه الحق لا يقوم عليه دليل أو برهان. وإليك طريقة ناجحة تنقذ بها نفسك من العناد والإصرار، وهي أن توجد نفسك في مجالات تتباين أفكارها مع أفكارك، فابحث عن أناس لا يتفقون معك في الرأي أو اقرأ في جريدة تتشيع لحزب لا تتشيع أنت له، وإذا راعك من هؤلاء المخالفين وهذه الجريدة المعارضة أنهم على ضلال وفساد في الرأي، فلتتذكر جيدًا أنهم ينظرون إليك بنفس نظرتك إليهم، فهذا الانعكاس يولد في نفسك نوعًا من الحذر.

وهناك طريقة أخرى مفيدة وهي أن تتصور أنك تجادل شخصًا يتحيز لرأي غير رأيك، فالمهاتما غاندي أسف غاية الأسف عندما ظهرت السكك الحديدية والبواخر والآلات الحديثة، وكان يود لو فشلت الثورة الصناعية. وربما لم يصادفك شخص يوافق على هذه الآراء؛ لأن غالبية الشعوب الغربية قد استفادت من التقدم الآلي الحديث، ولكن لكي تتأكد من أنك على صواب في تمشيك مع الآراء السائدة يجب عليك أن تمحص الحجج التي يفند بها غاندي آراء مخالفيه. وكثيرًا ما غيرت رأيي نتيجة لمثل هذه المناظرة الخيالية، وأصبحت أقل عنادًا وتمسكًا به.

واحذر الآراء التي تتملقك وترفع من قدرك، فتسعة أعشار كل من الرجال والنساء يعتقدون بل ويتمسكون بأن كل جنس منهم أفضل من الجنس الآخر، وكل يقيم الدليل على صدق ادعائه. ولو كنت رجلًا فلا بد أن تبرهن على أن معظم الشعراء والمشتغلين بالعلم إنما هم من الذكور، وإذا كنت أنثى فستدلل على أن المجرمين هم من الرجال لا من النساء، فهذه ناحية تجري في دمنا ولا يمكن التغلب عليها، ولكن تقدير المرء لنفسه يخفي ذلك عن الكثيرين.

وجميع الناس –من أي بقاع الأرض كانوا– يعتقدون أن أمتهم خير الأمم جميعًا. ولما كان لكل شعب خصائصه، ومنها الحسن ومنها السيء، فالرجل المنطقي العاقل يعجز عن أن يجيب إجابة صحيحة إذا ما سئل عن أي الشعوب أفضل.

وإلى جانب التقدير الذاتي توجد بعض انفعالات، تعد مصادر شائعة للخطأ، وربما كان الخوف أهم هذه الانفعالات جميعًا. وللخوف أشكال عدة، فهناك الخوف من الموت، والخوف من المجهول، والخوف الغامض الذي يصيب هؤلاء الذين يحاولون أن يخفوا عن أنفسهم مخاوفهم الذاتية الخاصة بهم. والخوف هو المصدر الرئيسي للخرافات، ففي الحروب التي قامت بين الرومانيين والقرطاجنيين والتي انتصر فيها الرومان، عزا القرطاجنيون سبب هزيمتهم إلى تراخيهم في عبادة الإله مولوش فقد كان هذا الإله –في اعتقادهم– يجب أن يضحى بالأطفال من أجله. وأكثر ما يجب أن تكون الضحايا من أبناء الأرستقراطيين، ولكن عائلات الأشراف

بدأت تغش الإله وتقدم إليه أطفالًا من أبناء العامة بدلًا من أطفالهم، مما أغضب الإله فنزلت عليهم لعنته واحترق أبناء الأشراف.

وعلى الرغم من هذه الديمقراطية التي ساوت بين أبناء العامة وأبناء الأشراف، فإن الرومان انتصروا على القرطاجنيين. ولا يوجد فرد أو جماعة أو أمة تتصرف تصرفًا إنسانيًا صحيحًا أو تفكر بحكمة وعقل تحت تأثير الخوف الشديد. وإذا لم تعالج مخاوفك بنفسك بأن تتزود بقوة جبارة تقاوم تأثير الخوف فلن تستطيع أن تفكر تفكيرًا سليمًا في أي شأن من شؤونك المهمة. والتغلب على الخوف بداية الحكمة سواء أردت الوصول إلى الحقيقة أم ابتغيت السعي وراء طريقة ناجحة في حياتك.

طريقة ناجحة

كنت في طريقي إلى محطة السكة الحديد عندما أعطتني زوجتي خطابًا وطلبت إلى أن ألقيه في صندوق الخطابات في المحطة، وأوصتني ألا أنسى إلقاءه، ورغم ذلك فقد نسيت الخطاب، وبينما كنت في طريقي للخروج من المحطة، أحسست بيد تربت على كتفي، وسمعت شخصًا يقول: لا تنسَ الخطاب.

وبينما كنت في طريقي إلى أقرب صندوق للخطابات، إذ ناداني شخص آخر وقال لي: لا تنس الخطاب. ودهشت لذلك وسألت نفسي كيف تسنى لهما معرفة أمر الخطاب.

ولكن بعد أن ألقيت الخطاب في الصندوق، فوجئت بشخص ثالث يقول لي: لا تنس الخطاب.

فقلت له: لقد ألقيته فعلًا، ولكن من الذي أنبأك عن هذا الخطاب؟

فابتسم الرجل الغريب وقال: ما دمت قد ألقيته في الصندوق فيجب أن تزيل هذه اللافتة الآن.

ومد يده فنزع ورقة كانت ملتصقة على ظهري بدبوس، وقد كتب عليها بحروف كبيرة: "ذكروه أن يلقي الخطاب الذي معه!".

***

هذا ملخص مقال لوجهة نظر (برتراند راسل)

الحائز على جائزة نوبل في الأدب.

كيف تدخر قوتك لعملك ؟

قليل من الناس من يعمل فوق طاقته حتى يستنفد قواه ويعجز عن متابعة سيره في عمله، وإنما الكثير منهم من يعجز عن العمل؛ لا لأنه استنفد فيه قوته، بل لأنه لا يباشره على الوجه الملائم والخطة المثلى.

فإن أعصاب الإنسان آلة دقيقة إذا شحنت للعمل ووضعت على الوجه المناسبجرت شوطًا بعيدًا جدًا في تأدية الأعمال وإنجاحها. وإذا هي دفع بها دفعًا عنيفًا بلا رفق فإن أخف الأعمال وأهونها يبدو عندئذ شاقًا مؤلمًا. وقد كتب الأستاذ (فردريك بوك) مقالًا نفيسًا عن سياسة الأعصاب، بحيث تكون وفق ما يريده صاحبها منها، من حيث تحقيق النجاح الذي ينشده واستسهال مشقات العمل، رأينا تلخيصه لقرائنا.

وقد وضع عشر قواعد ينبغي مراعاتها، ومهد لها بأشياء جديرة بالنظر. فقد ضرب مثلًا بصبية كان عمرها عشر سنوات، لم تكن تستطيع أن تعقل شيئًا من الحساب أو الهجاء، فكان المعلم يشكو عجزها وأمها تؤنبها، والصبية في تعس مستمر لا ينقطع. ووجد الأستاذ (فردريك بوك) أن هذه الصبية قد اعتادت الفشل عادة، ووثقت من نفسها بالعجز ثقة

عمياء لا تستطيع تبديلها، فكانت تعتقد أنها غير قادرة على إدراك أبسط الأشياء، وهذا الاعتقاد يحول دون استذكار أي شيء مما تحفظه.

وكان السبيل إلى علاجها تعويدها عادات النجاح، فقد فرض الأستاذ (بوك) عليها واجبات بسيطة، بل غاية في البساطة، فلما أدتها توهمت في نفسها القدرة، فكانت تجتاز الواجبات الأخرى بخفة وسهولة عجبت هي نفسها منها، حتى أدركت زميلاتها في الفرقة وفاقتهن.

وضرب مثلًا بصبي ساءت صحته واعتل وبانت على وجهه أمارات الجهد المضني، فلما لام أبويه على إجهادهما هذا الصبي أخبراه بأنه لا يعمل شيئًا، وكل ما يطلب منه أن يحمل دلوًا من الماء من جدول غير بعيد، وأنهما يكلفانه هذا العمل للرياضة لا للمنفعة. ولكن تبين له أن الصبي يكره حمل هذا الدلو، ويقضي فراغه في التفكير في تأدية هذا الواجب الثقيل، وقد صار هذا التفكير همًا مضنيًا يجتره طول النهار ويستنفد قواه. فلما تحقق الأستاذ (بوك) ذلك منه عمد إلى أعمال أخرى تتفق ورغبة الصبي فكلفه بها، فعادت صحته إلى التحسن ونشط لها.

ومن هذين المثالين يتضح للقارئ مبدآن للنجاح: أولهما أننا يجب أن نتعود النجاح عادة، فنبدأ بالأعمال السهلة ونتدرج منها إلى الصعبة، فتبقى الثقة في نفوسنا تشجعنا وتؤنسنا. والثاني ألا نعمل عملًا نكرهه؛ لأننا عندئذ نقيم في أنفسنا صراعًا بين الهوى والواجب، وهذا الصراع يستنفد مقدارًا كبيرًا من قوة أعصابنا حتى إن جهد ساعة يقوم مقام جهد

اليوم الكامل، فنعيا من العمل البسيط بل نمرض منه؛ وذلك لأن هذا الصراع يغرس في النفس همًا دائمًا يجعلنا متعبين مجهودين، حتى ونحن في فراغنا لا نعمل ولا نجد.

على هذين المبدأين وضع الأستاذ (بوك) عشر قواعد لادخار قوانا وعدم بعثرها، ولتحقيق النجاح الذي ننشده. وإليك هذه القواعد بالتفصيل:

١- يجب أن تعرف حدود طاقتك

إن لكل منا طاقة لا يستطيع أن يعدوها، وإذا هو فعل أجهد أعصابه فتبلى بسرعة. فقد عملت مثلًا تجارب عن مقدار ما يمكن الإنسان أن يبقى بلا نوم، فقدر البعض على ٧٢ ساعة من اليقظة المستمرة، وقدر آخرون على ٩٠ ساعة. وكانوا في خلال هذه الساعات يكتفون بأعمال مختلفة. فوجد أنهم كلما قاربوا نهاية يقظتهم نقصت كفايتهم، واحتاجوا إلى منبهات قوية كي لا يشطح ذهنهم عما كلفوا به، وأخيرًا ينتهون إلى وقت لا تنفع فيه البتة جميع المنبهات.

ولكل إنسان منا طاقة على العمل فيجب أن يعرف حدودها لا يعدوها، وليس الإحساس بالتعب هو حد هذه الطاقة؛ لأنه قد يكون تعبًا كاذبًا، فإذًا يجب على كل منا أن يجرب مع نفسه التجارب ليرى حدود طاقته، وفي أي وقت ينبغي له أن يكف عن العمل.

٢- تجنب التعب المفرط

يحدث أحيانًا أننا إذا حز بنا العمل نجهد أنفسنا جهدًا مفرطًا حتى نعيا، ثم ينشط ذهننا فجأة ونشعر كأن قوانا قد تجددت، فنعود نوبة أخرى إلى العمل ونؤديه على أمثل وجه. وهذا التجدد دليل على أن في أعصابنا قوة تدخر، ولكن يجب أن تدخر للأزمات لا لتأدية الأعمال العادية.

فقد حكى أحد الشرطة الذين خدموا قيصر روسيا أن الثائرين قبضوا عليه وربطوه بقضبان السكة الحديدية، ينتظر مجيء القطار ويراه بعينه حتى يقطعه أشلاء. وبقي ساعتين وهو يحاول قطع الحبال التي تربطه فلم يقدر. وأخيرًا عندما أعياه الجهد أحس بهدير القطار يقترب منه، فانتفض انتفاضة اليأس وهو يرى القاطرة تطوي الأرض نحوه فقطع حباله ونجا. ولكنه بقي بعد ذلك نحو ستة أشهر لا يستطيع مغادرة فراشه، مع أنه لم يجرح ولم يحدث أي خلل ظاهر في جسمه. وحدث أن المستر فسندن وزير المالية في الولايات المتحدة وقع على ١٢٧٠٠٠ صك في ثلاثة أيام لم ينم فيها، ولكنه خرج من هذا العمل ولم يعد إليه، فإنه بقي طول حياته وهو حطامة إنسان لا يستطيع القيام بأي عمل.

فمن هذين المثالين تعرف أن في أعصابنا قوى مدخرة، ولكن يجب أن تحذر من مساسها إلا في الأزمات الشديدة. وخير لك ألا تمسها البتة بل نقنع بحدود طاقتك العادية، فإذا أحسست هذا التنبه الشديد يعقب الإجهاد المفرط فاعلم أنه شبيه بسكرات الموت، وأنك قد كلفت

أعصابك فوق طاقتها، حتى أوهمتها بخطر عظيم انتفضت له انتفاضة كبيرة كلفتها شيئًا كبيرًا من مدخرها.

٣- تعود المناوبة بين الراحة والعمل في أوقات قصيرة

خير لك أن تعمل ساعة وتستريح ساعة من أن تعمل يومًا كاملًا وتستريح في عقبه يومًا كاملًا، فالمدة في كلا الراحتين والعملين واحدة،ولكن الراحة في المناوبة الأولى أدعى إلى تجديد الذهن والنشاط من المناوبة بالطريقة الثانية. وقد أثبت تايلور أن الحمالين المكلفين بنقل الحديد من المناجم يجيدون الحمل إذا عملوا نحو ٢٠ دقيقة وارتاحوا مثلها، فلا يعملون سوى نصف النهار. ويحسن بمن كان عمله ذهنيًا في مكتبه مثلًا أن يتناوب بين العمل والراحة، كأن يقوم كل ساعتين من مكتبه فيقعد على كرسي بعيد عنه ويتناول فنجانًا من القهوة ويقرأ في صحيفة مثلًا، أو يعمل أي عمل آخر يخالف عمله، ويبقى كذلك نحو ١٠ دقائق ثم يعود إلى عمله. وقد وجدت جميع المصانع فائدة الراحة للعمال، فصارت تخصص غرفة للقراءة والمحادثة وتناول المنبهات، وصار بعضها لا يكلف العامل من العمل أكثر من ساعتين يستريح بعدها ١٠ دقائق، ثم يعود إلى نوبة أخرى من العمل.

٤ـ حدد أوقات أعمالك وأدِّها في وقتها

توقيت الأعمال يجعلها ميكانيكية تجري كما تجري الآلة، فلا تكلف الذهن تفكيرًا أو تهيؤًا. فكلنا مثلًا يستسهل نزع ملابسه ووضعها، مع أنه لو كان يفكر في هذه الأعمال لأضناه التفكير، وإنما هي سهلة لأنها أصبحت عادة تمارس بلا وعي، يؤديها الإنسان وهو غائب الذهن. فإذا حددنا توقيتًا لأعمالنا وأدينا كل شيء في وقته، باتت أعمالنا ميكانيكية لا تكلفنا تهيؤًا مسبقًا وتفكيرًا مقدمًا، وهذا التهيؤ والتفكير كلاهما يقوم في الذهن مقام الهم الذي يضني الأعصاب، وأحيانًا يدعونا هذا التفكير إلى التسويف، فيتراكم العمل ويزداد الهم وتتبعثر قوانا فيما لا فائدة منه. فمن الاقتصاد في قوتنا العصبية أن نوقت لكل عمل وقته نؤديه فيه، بلا تسويف وبلا تفكير سابق.

٥ـ عين لنفسك غاية

إذا أنت خرجت من بيتك بلا غاية معينة، رأيت نفسك تعتسف في الطريق وتصطدم بالناس، وتقطع في عشر دقائق ما كنت تقطعه في خمس، لو كانت لك غاية معينة وقصد تنتهي إليه. وهكذا الحال في عملك، إذا كنت تسير فيه بلا غاية ترمي إليها فأنت تتسكع وتسير في هذه الدنيا كأنك حطامة السيل يحملها التيار إلى أية ناحية يتجه، وعلى ذلك يجب أن تكون لك غاية ومرمى ترمي إليه من عملك الراهن.

وهذا المرمى يوفر عليك تشتت كفايتك وبعثرتها ويقربك من غايتك، فإذا كانت غايتك الثروة رأيت نفسك تدخر من حيث لا تدري، وإذا كانت غايتك وجاهة المظهر أو التبريز في أية حرفة، رأيت عقلك الباطن يعمل لهذه الغاية ويوجه جهودك إليها. ومما يزيدك قوة أن تدون غايتك وتدون السبل الموصلة إليها وتشرحها لنفسك، فإن هذا يعينك على توضيح أفكارك ويجعلك تقف كل عام على مبلغ ما قطعت من الطريق إليها.

٦ـ يجب أن تهتم بعملك

وأول درجات هذا الاهتمام أن تختار عملًا تهواه أو قريبًا مما تهواه أو سبيلًا إلى ما تهواه. فقد تتخذ المحاماة مثلًا حرفة وأنت تكرهها، وقد تجد أنك لا مندوحة لك عن ممارستها؛ لأنك لا تعرف غيرها، وقد تكون غايتك الثراء. فلا بأس إذن من أن توضح لنفسك أن غايتك من المحاماة هي الثروة، فتنشط فيها لأنها السبيل إلى هذه الغاية.

فقد حدث أن صبيًا كان يكره اللغة اللاتينية، وكانت كراهته هذه علة عجزه عن حفظها. فلما عرضت حالته على الأستاذ (بوك) وجد من مناقشته الصبي أنه يرغب أشد الرغبة في أن يكون طبيبًا، فكلفه أن يذهب إلى صيدلية قريبة وينقل منها أسماء عشرين عقارًا، ثم كلفه بعد ذلك أن يذهب لأحد أصدقائه من الأطباء؛ لكي ينقل من أحد الكتب أسماء عشرين مرضًا. ففعل الصبي ذلك في حماسة ونشاط، ولكنه عندما سئل عن أسماء العقاقير والأمراض لم يفقه معناها، فأوضح له الأستاذ (بوك) أنه

يمكن أن يفهم هذه الأسماء إذا درس اللاتينية، فأقبل الصبي على درس هذه اللغة المكروهة، وأحبها وتعلق بها لأنها باتت سبيلًا إلى غايته.

وحدث أن أحد أصحاب المصانع في شيكاغو، أخبر عماله أنهم إذا أتموا في خمسة أيام ما يعملون في خمسة أيام ونصف فإنه يعطيهم أجرة هذا النصف، فنشط العمال وأتموا عملهم على الوجه المطلوب. فعبرة ذلك أن تجد لك سببًا يجعلك تتحمس لعملك وتتهمم لنجاحه.

٧- اجعل الإتقان عادتك

إذا عملت عملًا فانصب عليه بكليتك، ولا ترضَ لنفسك نصف المكافأة، فإنما النجاح من نصيب التدقيق. وكل عمل مهما كان نوعه جدير بالتدقيق، فالناجحون في هذه الدنيا لا يخترعون شيئًا وإنما يتقنون عملًا لا يتقنه سواهم. وليس شيء يمتاز به جراح شهير ذائع الصيت على جراح عادي سوى الإتقان، فإنه يدقق في أشياء تحسبها أنت عندما تنظر فيها لأول وهلة أنها نوع من الهوس قد أصيب به هذا الجراح. فهو مثلًا قبل العملية الجراحية يتناول جميع الآلات ويجربها في الهواء وأحيانًا يمثل العملية تمثيلًا تامًا كأنه يؤدي امتحانًا. وكل هذا دليل على أنه يعرف للإتقان قيمته؛ لأن المريض قد يموت بإهمال أهون الأشياء وأصغرها قيمة.

وقد رأينا دهانًا يدهن الحيطان، فكان يصبغ الحائط بنحو خمسة أصباغ الواحد فوق الآخر، وفي كل مرة يتأنق في عمله، مع أنه يعرف أنه

سيعود ويطلي الحائط طلاء آخر، وإنما كان يعرف أن الإتقان يتضح في النهاية.

٨ـ لا تكتم تعبك وتصبر على مقاساته

إذا كان نظام عملك يتعبك فلا تكتم ذلك، ولا تستمر على مقاساة هذا التعب، بل اعمد إلى طريقة حاسمة لتخفيف هذا التعب أو إزالته. وإذا كان في بيتك ضوضاء لا تطيقها فاعمد إلى طريقة للتخلص منها؛ لأن مداومتك على مكابدة هذه المتاعب لن يستمر، فإنك قد تجد نفسك أنك قد عجزت فجأة عن متابعة سيرك. ولا تظن أنك تروض نفسك على هذه المتاعب، فإنها لا ترتاض على ما يخالف هواها. وقد كانوا يقولون قديمًا أن مخالفة الهوى تأديب للنفس، ولكن الواقع أن النجاح والراحة والسعادة كلها في مطاوعة النفس على ما تهوى، وأن الإرادة إنما تقوى بمطاوعة النفس في مشتهياتها العليا لا بمخالفتها.

٩ـ تعود النجاح

وإنما تتعوده إذا بدأت بأشياء سهلة تتيسر لك ثم تتدرج منها إلى الصعب. ومعروف بين الذين يربون الخيل للسباق أو الكلاب للمصارعة، أنه يجب عليهم أن يعودوا الحيوان النجاح حتى يمتلئ ثقة بنفسه. فالفرس لا يسابق لأول مرة فرسًا أسبق منه؛ لأنه لو فعل به ذلك اعتاد الفشل ولا يعود يؤلمه التأخر عن رفيقه. وإذا اعتاد الكلب الفرار فلا أمل له بالثبات

بعد في أية مصارعة، والإنسان كالحيوان في ذلك يجب أن يربى على الثقة بنفسه واعتياد النجاح بالتدرج من العمل السهل إلى العمل الصعب.

١٠- رأس النجاح الرغبة

وآخر ما يقال في النجاح أنك إذا رغبت في شيء تمام الرغبة، ولم يكن هذا الشيء من المستحيلات الطبيعية، فإنك لا بد محقق رغبتك.

هل أنت محب للظهور؟

في هذه الدنيا الحديثة التي تعقدت فيها حياتنا الاجتماعية وتعددت مشاكلنا اليومية، نشاهد فئة من الناس غلب عليها النفاق الاجتماعي، والأخذ بالمظاهر والقشور في كل شيء دون البحث عن الجوهر أو الوصول إلى اللباب، أولئك يضطرون إلى التملق والرياء وإلى النظر إلى حقائق الأمور بمنظار يغير ما يرون بما يتفق وطبعهم.

والاختبار التالي يبين موضع هذا الضعف، لكل (نعم) احسب خمس درجات ضدك، فإذا كان المجموع أكبر من ٣٠ فابحث الأمر جديًا ولا تهمل، ومن المحتمل أن يكون المجموع صفرًا، وواضح أن معرفة موضع الضعف هي أول خطوة لعلاجه والتخلص منه.

١- هل تقصد دائمًا أن تجعل أصدقائك من نفس مستواك الاجتماعي أو أعلى منه إن أمكن؟

٢- هل تميل في كل حالاتك أن تتحبب للرؤساء أو العظماء؟

٣- هل تتمنى أن ترى في صحبة الناس المعروفين؟

٤- هل تضعفك صداقتك إذا أتى صديق لك شيئًا يستنكره الآخرون؟

٥- هل أنت من الأشخاص المشغوفين بالألقاب؟

٦- هل تتعالى على من يريد أن ينضم إلى جماعة أصدقائك؟

٧- هل تتأثر أكثر مما يجب بما تراه في شخص من الشكل والهيئة والهندام وطريقة الكلام؟

(هذا سؤال يصلح للحلين: قد تتحيز لأرستقراطي المظهر ضد المتواضع أو بالعكس).

٨- هل تتأثر أكثر مما يجب برأي أصدقائك فيما يختص بحب شخص آخر أو كراهيته؟

٩- هل تشعر بحافز قوي لتنفق كما ينفق أصدقاؤك، ولتذهب إلى نفس أماكن التسلية التي يذهبون إليها، وتدفع مثلما تراهم يدفعون؟

١٠- هل تشعر بأنك أحسن من الذين لا يميلون إلى ما تميل إليه أو الذين لا يستوون معك؟

١١- هل يزعجك أن تعامل شخصًا مشهورًا، دون أن تعلم شخصيته معاملتك لشخص عادي؟

١٢- هل لك خلق مع الرؤساء غير خلقك مع الزملاء والمرؤوسين؟

١٣- هل تساعد من ترثي لهم أو من هم أقل منك لتظهر لهم قدرتك وفضلك؟

١٤- هل تشعر بأنك أعلى ممن تساعدهم؟

١٥- إذا كنت تعمل عملًا يدويًا، فهل تحتقر من يعمل عملًا كتابيًا أو بالعكس؟

١٦- هل تفخر كثيرًا بثقافتك أو تفخر كثيرًا بجهلك؟

١٧- لو أن لك آراء صائبة في الفن والموسيقى والسياسة، فهل تجد مشقة في أن تصغى لرأي آخر من غير أن ينفذ صبرك أو تثور؟

١٨- إذا كنت تكره آراء بعض الناس، فهل تهدف لتضعهم في مأزق ليكونوا موضع سخرية؟

١٩- هل أنت من المتحمسين لنظام الطبقات؟

٢٠- هل تعتقد أننا لا نستفيد من القدماء؟



الفهرس